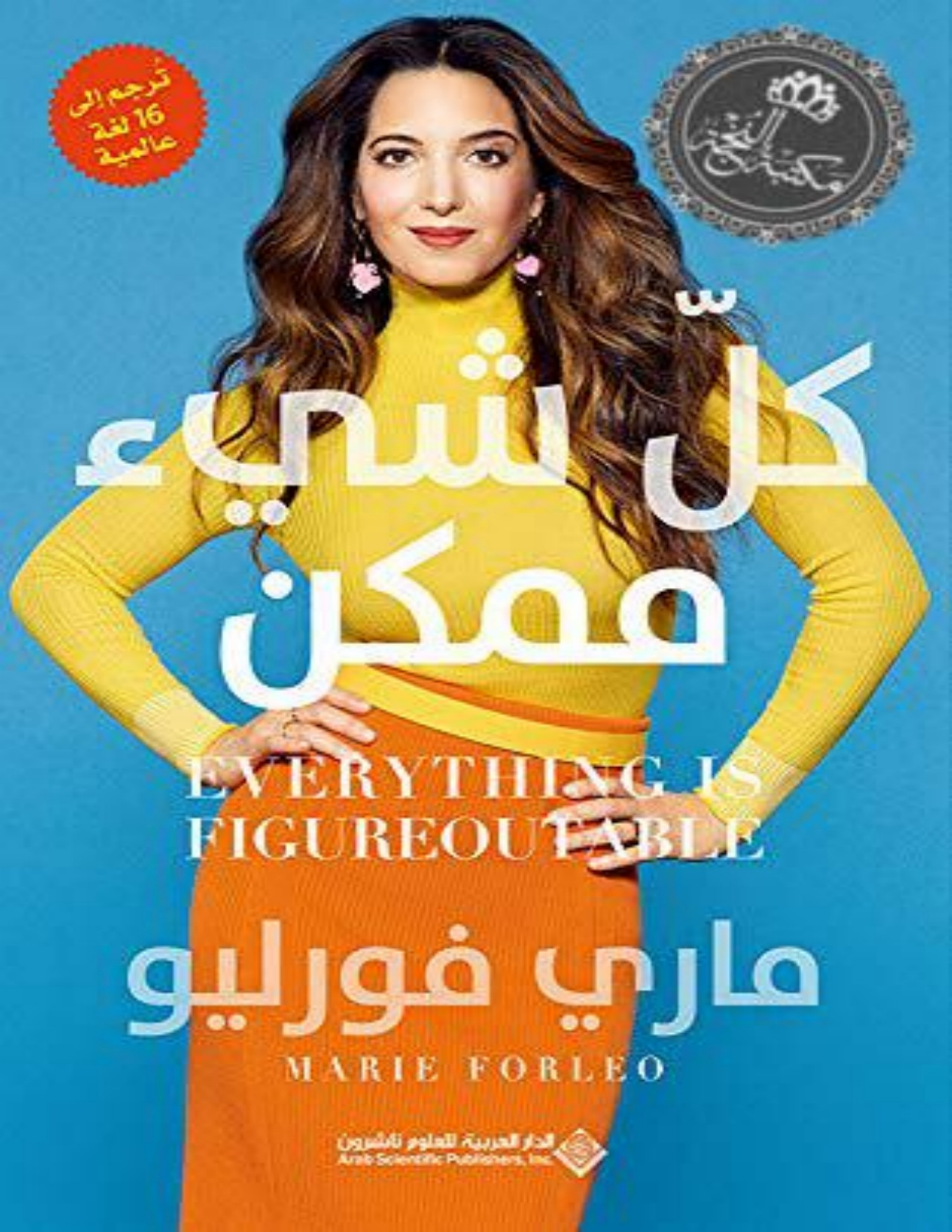

تُرجم إلى
16 لغة
عالمية
مكتبة النخبة
كلّ شيء
ممكن
EVERYTHING IS
FIGUREOUTABLE
ماري فورليو
MARIE FORLEO
الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

كلّ شيء ممكن

EVERYTHINH IS FIGUREOUTABLE

كلّ شيء ممكن

EVERYTHINH IS FIGUREOUTABLE

ماري فورليو

MARIE FORLEO

ترجمة

زينة إدريس

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

Everything is Figureoutable

by Marie Forleo

حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

PORTFOLIO / PENGUIN - New York

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

,Published in the United Sates by Portfolio / Penguin

.an imprint of Penguin Random House LLC, New York

Cover art design credit: Christopher Sergio

Cover photograph credit: Emily Shur

الطبعة الأولى: تشرين الأول/أكتوبر 2019 م - 1441 هـ

ردمك 9786140237957



facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (1-961+) 785107

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (1-961+) 786233

المحتويات

إلى والدَيّ

شكراً لكما على تربيتي

لأكون مرحة، وشديدة الاستقلالية،

أقدّر قيمة العمل الشاقّ.

القوّة كامنة بداخلك،

وليست خارجك.

1

برتقالة تروبيكانا

الجليُّ هو ما لا يُرى مِن دون أن يشرحه أحدٌ بطريقة بسيطة.

جبران خليل جبران

أمّي امرأة عنيدة جدّاً، تشبه بمظهرها جون كليفر، لكنّها تشتِم مثل سائق شاحنة. نشأت كابنة لأبويَن مدمنَين على الكحول في نيوارك، في نيو جيرسي. تعلّمَت، بحكم الضرورة، كيف تقتصد وتتدبّر أمورها بما هو متاح، وهي واحدة من أوسع الأشخاص حيلة الذين قابلتُهم في حياتي. قالت لي ذات مرّة إنّها نادراً ما شعرَت بالتقدير، أو أنّها محبوبة، أو جميلة، لكنّها التزمت بالوعد الذي قطعته على نفسها أنّها، عندما تبلغ السنّ المناسبة، ستجد طريقة لعيش حياة أفضل.

أذكر، عندما كنت طفلة، أنّنا كنّا نتصفّح جريدة الأحد معاً ونقطع القسائم. فقد علّمتني كلّ الطرق المتاحة لتوفير المال. علّمتني أيضاً أن أولي اهتماماً خاصّاً للأشياء المجّانية التي قد ترسلها العلامات التجارية، مثل كتب الوصفات أو أواني الطهي، إذا أرسلت لها «إثبات شراء». وكان من أثمن مقتنياتها مذياع صغير فازت به من شركة عصير أورانج تروبيكانا، مجّاناً. كان المذياع بحجم ولون وشكل برتقالة، مع قشّة مقلّمة بالأحمر والأبيض تبرز من جانبه كهوائي. وكانت تعشق ذلك المذياع الصغير.

أمّي امرأة دائمة الانشغال. في طفولتي، كنت أعلم أنّني أستطيع إيجادها في مكان ما حول المنزل أو في الفناء من خلال الإصغاء إلى الصوت المنبعث من برتقالة تروبيكانا. في أحد الأيّام، عدتُ من المدرسة وسمعت صوت المذياع من بعيد. وعندما اقتربتُ، أدركتُ أنّ الموسيقى قادمة من فوقي. فنظرت إلى الأعلى، لأرى أمّي على سطح منزلنا المؤلّف من طابقين. هتفت قائلة: «أمّي!!!! هل من مشكلة؟ ماذا تفعلين هناك؟!».

صاحت مجيبة: «أنا بخير، ري. ثمّة تسرّب في السقف. عندما اتّصلت بالعامل، قال إنّ إصلاحه سيكلّف ما لا يقلّ عن خمسمائة دولار، وربّما أكثر. هذا جنون! فتذكّرت أنّني رأيت بعض الإسفلت في المرآب وتصوّرتُ أنّ إصلاحه لن يستغرق سوى بضع دقائق».

مرّة أخرى، عدت من المدرسة وسمعت صوت المذياع آتياً من الجزء الخلفي من المنزل. كانت أمّي في الحمّام، محاطة بالأدوات والأنابيب المكشوفة، بينما ملأت جزيئات الغبار الهواء.»أمّي، ماذا يجري؟!».

أجابت: «أوه، أنا أجدّد بلاط الحمّام وحسب. فقد رأيت بعض الشقوق ولا أريد أن يكسوها العفن».

لا بدّ من الإشارة هنا أنّ أمّي خرّيجة تعليم ثانوي، وكان ذلك في ثمانينيات القرن المنصرم، أي قبل عالم الإنترنت، ويوتيوب، وغوغل. لم أكن أعرف إطلاقاً أين يمكن أن أجدها أو ما يمكن أن تفعله، لكن ما كان عليّ سوى أن أتتبّع صوت ذلك المذياع.

في أحد أيّام الخريف، عدتُ من المدرسة في وقت متأخّر وشعرت أنّه ثمّة شيء مختلف. كان الظلام يعمّ المكان، وقد خيّم صمت غير اعتيادي. كان ثمّة خطب ما. مشيت بهدوء في أرجاء المنزل خوفاً ممّا قد أجده. أين صوت برتقالة تروبيكانا؟ أين أمّي؟ ثم سمعتُ قعقعة. تتبّعتُ مصدر الصوت إلى أن وجدتُ أمّي منحنية فوق طاولة المطبخ. بدت كأنّها في غرفة عمليّات. رأيت على الطاولة شريطاً كهربائياً ومفكّات براغي، بينما انتشرت أمامها قطع صغيرة لا تحصى من مذياع تروبيكانا المفكّك. «أمّي، هل أنت بخير؟ ماذا حلّ بمذياعك؟ هل تعطّل؟».

«إنّه بخير يا ري، لم يحدث شيء مهمّ. لقد تعطّل الهوائي وقرص التشغيل، وأنا أقوم بإصلاحه».

وقفت هناك للحظة، أشاهدها وهي تستخدم سحرها. أخيراً سألتها: «أمّي، كيف تجيدين فعل كثير من الأمور التي لم يسبق لك أن قمتِ بها، من دون أن يعلّمك ذلك أحد؟».

وضعَت مفكّ البراغي من يدها والتفتت إليّ قائلة: «لا تكوني سخيفة يا ري، ليس في الحياة شيء معقّد إلى هذا الحدّ. يمكنك فعل كلّ ما تريدين إذا شمّرتِ عن ساعدَيك، وأقدمتِ، وبدأتِ العمل. كلّ شيء ممكن».

شعرت بالذهول التامّ، ورحت أكرّر تلك الكلمات في رأسي. كلّ شيء ممكن. كلّ شيء ممكن. تبّاً، أجل...

كلّ شيء ممكن!

ترسّخت هذه الجملة والفلسفة في روحي. ومنذ ذلك الحين، أصبحَت القوّة المحرّكة الأقوى في حياتي.

ساعدَتني تلك الفلسفة على إنهاء علاقة مسيئة جسدياً. وفي الجامعة، كان لها الفضل في فوزي بمناصب عمل ودراسة نادرة وتنافسية للغاية، وتسديد أجر الغرفة ونفقات الطعام، والدخول إلى الفصول الدراسية التي أردتها بالضبط، على الرغم من سياسات الشروط المسبقة وقوائم

الانتظار. وحتّى في صغري، كانت السبب الذي دفعني إلى مواصلة محاولاتي للانضمام إلى فريق الرياضة والتشجيع، حتّى بعدما تمّ رفضي عاماً تلو الآخر.

ساعدتني هذه الفلسفة على النجاح في كلّ وظيفة عملت فيها، من نادلة في أحد أشهر مطاعم مانهاتن إلى الأعمال الغربية المربحة - بيع العصيّ المتوهّجة في الملاهي الضخمة - إلى التداول في قاعة بورصة نيويورك، والنشر في كوندي ناست، وتعليم الهيب هوب، وتأدية البطولة في أشرطة الفيديو الرياضية، وإنتاج وتصميم الرقصات على قناة إم تي في. وبفضلها أصبحت أيضاً واحدة من أوائل رياضيي نخبة نايكي الراقصين، على الرغم من أنّني لم أتلقَّ تدريباً رسمياً في هذا المجال. لقد ساعدتني على التخلّص من الديون المنهكة، والعلاقات التي لا مستقبل لها، والحفاظ على الأشخاص الأعزّ إلى قلبي، وذلك في وقت قياسي غالباً.

لقد منحتني الجرأة لبدء مشروع تجاري في سنّ الثالثة والعشرين، وتحويله إلى شركة إعلامية وتعليمية واعية اجتماعياً تبلغ قيمتها ملايين الدولارات، وذلك من الصفر، من دون أدنى فكرة، أو خدمة، أو مستثمرين، أو درجة في الدراسات العليا، أو علاقات. تلك الفلسفة هي التي شجّعتني على البدء في تصوير مقاطع الفيديو باستخدام كاميرا ويب من الجيل الأوّل، لتتطوّر تلك المقاطع لاحقاً إلى عرض عبر الإنترنت حاز على جوائز عديدة ويشاهده عشرات الملايين من المعجبين في 195 دولة. وأنا لا أقول ذلك من باب التفاخر، بل لأنّني واثقة، في أعماقي، من أنّ كلّ شيء ممكن حقّاً.

أجل، كلّ شيء ممكن، حتّى لو كنتَ تبدأ من الصفر، وحتّى لو كنت قد جرّبت وفشلت، أو كنت لا تملك أدنى فكرة عمّا تفعله أو عن سبب فشلك الدائم، وحتّى لو أخبرك العالم مراراً وتكراراً أنّك عاجز عن ذلك. كلّ شيء ممكن، حتّى لو كنت قد ولدتَ في ظلّ تحدّيات هائلة، أو وجدت نفسك في مأزق يستحيل الخروج منه.

ربّما كنت تتساءل عمّا إذا كانت هذه الفكرة مفيدة في مواجهة حقيقة مروّعة، كالحالات التي يكون فيها المرء في خضم اليأس أو الإحساس بانعدام الجدوى. أنا أتحدّث عن تجارب مثل:

- تشخيص طبّي مخيف يغيّر الحياة
- خسارة مأساوية لطفل أو لأحد أفراد الأسرة
- الإصابة بمرض عقلي أو التعافي من سوء المعاملة

أجل، تساعدنا هذه الفلسفة على مواجهة الحقائق الصعبة بوعي. فتحت عنوان «أمثلة ميدانية»، سأروي قصص انتصار أشخاص عاديين على الخسارة والمرض والتجارب المؤلمة، لأوضح لك كيف تساعدنا هذه الفكرة البسيطة على التحلّي بالمرونة والحيلة والأمل عندما نكون في أمسّ الحاجة إليها.

مهما تكن المصاعب التي تواجهها،

فإنّك تملك المقوّمات التي تساعدك على تحقيق

أيّ شيء لتصبح كما ترغب أن تكون.

أيّاً يكن الاعتقاد الذي زرعه في رأسك مجتمعك، أو أسرتك، أو فكرك، فأنت لا تعاني من أيّ خطب. أنت لست معطوباً أو محتالاً، أو دجّالاً. ولست ضعيفاً ولا عاجزاً.

بكلّ بساطة، لم يحصل أيّ منّا على دليل حياة عند الولادة. كما أنّ نظامنا التعليمي لا يدرّبنا على تسخير قوّة أفكارنا ومعتقداتنا وعواطفنا وحكمة أجسادنا. إنّه لا يعلّمنا كيفية تطوير عقليّات ووجهات نظر وعادات عملية تعيننا، ليس فقط على مواجهة تحدّيات الحياة والتغلّب عليها، بل أيضاً على عيش حياة من السعادة والرضى الحقيقيَّين. كما أنّه لا يوضح لنا حجم القوّة الكامنة فينا جميعاً. مع الأسف، لقد حصلنا على تدريب عملي ضئيل جدّاً (إن لم يكن معدوماً) حول كيفية استخدام مواهبنا لإحداث تغيير.

غير أنّنا نحن المسؤولون عن إصلاح هذا الوضع، وحالاً. فكما قالت مايا أنجيلو العظيمة: «ابذل قصارى جهدك حتّى تتعلّم. وعندما تتعلّم، حسّن أداءك». لذلك أشعر بسعادة عارمة لوجودك هنا. فهذا الكتاب سيساعدك على التعلّم وتحسين أدائك.

غيّر حياتك

كلّ شيء ممكن هي فلسفة ستغيّر حياتك. بإمكانك استخدامها لحلّ المشاكل اليومية البسيطة، مثل تعطّل الغسّالة أو انفجار إطار سيّارة. وقد تفيدك لتأسيس شركة، أو تحسين صحّتك، أو للتمتّع بالحرية المالية. ومن الممكن أن تستعين بها للحفاظ على علاقة (أو إنهائها)، أو لعيش قصّة حبّ رائعة وعاطفية تحلم بها. إنّها وسيلة ناجحة للتخلّص من التوتّر المزمن، والحزن، والغضب، والاكتئاب، والإدمان، والقلق، واليأس، والديون، أو لابتكار تقنية جديدة، أو تعلّم لغة تجهلها، أو لتصبح أباً أو قائداً أقوى. والأهمّ من كلّ ذلك، أنّه بامكانك استخدام هذه الفكرة مع الآخرين، في الأسرة، أو الشركة، أو الفريق، أو مجال العمل، أو المجتمع، أو العالم، لإحداث تغيير إيجابي ومهمّ.

سواء على الصعيد الفردي أو الجماعي، نحن نواجه أحداثاً وظروفاً لم يعد بالإمكان تجاهلها. فالقوى السياسية، والاجتماعية، والبيئية، والاقتصادية تبدّل الحياة التي نعرفها. اليوم، يشارك أقلّ من ثلث الموظّفين الأميركيين في العمل بشكل ناشط، وهو اتّجاه استمرّ لسنوات. ويخلّف انعدام الرضا الذي يشعر به الناس في الوقت الحالي تداعيات اقتصادية عالمية خطيرة، هذا من دون أن نتطرّق للتكاليف العاطفية، والنفسية، والروحية التي تُجهد أرواحنا ومجتمعنا. بنتيجة

ذلك، يعاني نحو 350 مليون شخص حول العالم من الاكتئاب، وهو السبب الرئيس للإعاقة ومساهم أساسي في عبء المرض. ففي الولايات المتّحدة، بلغت معدّلات الانتحار أعلى مستوى لها خلال ثلاثين عاماً.

نلقي كلّ يوم كمّية متزايدة من الطعام المتبقّي في منازلنا، ومطاعمنا، ومتاجرنا أكثر ممّا نحتاج لإطعام نحو مليار شخص يعانون من الجوع[1]. نختار إنفاق مزيد من المال كلّ عام على المثلّجات - مبلغ ضخم يبلغ 59 مليار دولار - بدلاً من توفير أدنى مبادئ الكرامة الإنسانية في التعليم والرعاية الصحّية وشروط الصحّة العامّة لجميع البشر على وجه الأرض، مقابل 28 مليار دولار فقط[2]. هذا ناهيك عن العنصرية الممنهجة، والفساد، والتلوّث، والعنف، وانعدام المساواة في الحرب، والظلم، وهي أمور ما زالت تسبّب الألم في كلّ ركن من أركان كوكبنا.

مع ذلك، لا يمكننا إحداث تغيير كبير في العالم ما لم نتمتّع أوَّلا بالشجاعة لتغيير أنفسنا. ولتغيير أنفسنا، علينا أن نقتنع أوَّلا أنّنا قادرون على ذلك.

معاً، سوف نستخدم هذا الاعتقاد البسيط، كلّ شيء ممكن، لتفعيل القدرة المتأصّلة فينا على تغيير حياتنا، ومن خلال ذلك، إحداث تغيير مجدٍ حولنا. وهذا هو الهدف من هذا الكتاب.

نحن نحتاج إليك. نحتاج إلى قلبك، وصوتك، وشجاعتك، وفرحتك، وإبداعك، وتعاطفك، وحبّك، ومواهبك، أكثر من أيّ وقت مضى.

2

خارطة طريق للنجاح

لن تُحرز تقدًّما بالوقوف على الهامش والتذمّر والشكوى، بل بتنفيذ الأفكار.

شيرلي تشيشولم

كون هذه الفكرة بسيطة لا يعني أنّ الطريق الممتدّ أمامك سهل. فأنت بحاجة إلى التواضع، والشجاعة، والتعاطف مع الذات. كما أنّك بحاجة إلى الرغبة في التجربة، بالإضافة إلى حسّ المرح، والصبر، لا بل الكثير من الصبر. وكما قال كارلوس كاستانيدا: «إمّا أن نجعل أنفسنا بؤساء أو أقوياء. فالجهد المبذول هو نفسه».

قبل أن نتابع، لا بدّ من الإشارة إلى أنّ خارطة الطريق التالية تضمن حصولك على أكبر قدر من الفائدة. فبمجرّد إتقانها، ستصبح فلسفة الممكن كنزاً محفوراً في قلبك، لا تخسره أبداً.

1. درّب عقلك على النموّ

العقل عبارة عن جهاز كمبيوتر شخصي استثنائي، يعمل باستمرار على برامج إمّا أن تفيدك أو تضرّ بك. لهذا السبب، أريدك أن تكون مدركاً لفكرتين مدمّرتين - سمّهما جرثومتين إن شئت - من شأنهما أن تطفوا على السطح عندما تتعلّم أمراً جديداً. وتكمن الحيلة في التقاط هاتين الجرثومتين الفكريتين وتحويلهما إلى سؤالَين مثمرَين. لماذا؟ لأنّ الدماغ مبرمج على الإجابة عن الأسئلة. فأيّاً يكن السؤال الذي تطرحه، يبدأ العقل فوراً بالبحث عن إجابة له. وعندما تحوّل هذه الأفكار إلى أسئلة مفيدة ومثمرة، فإنّك تدرّب دماغك على مساعدتك على التعلّم، والنموّ، والتحسّن.

الفكرة المدمّرة الأولى التي ينبغي الحذر منها هي التالية: «أنا أعرف ذلك أساساً». فكلّما شعرنا أنّنا نعرف أمراً ما أساساً، يفقد العقل اهتمامه وينطفئ. لذلك، عندما تجد نفسك تفكّر أو تقول «أعرف ذلك أساساً»، لا سيّما وأنت تقرأ هذا الكتاب، التقِط تلك الفكرة على الفور وحوّلها إلى سؤال

يتّسم بالنموّ. اسأل نفسك: «ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟». اطرح هذا السؤال مراراً وتكراراً بفضول حقيقي: «ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟ ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟».

بإمكانك دوماً أن تتعلّم واحداً من أمرين. أوّلاً، يمكنك اكتشاف زاوية جديدة لمفهوم مألوف لديك. كما يمكنك أن تدرك أنّك لا تتصرّف تماماً على أساس الشيء الذي «تعرفه أساساً». فأنت لا تعيشه، ذلك أنّ معرفة أمر ما فكرياً تختلف اختلافاً كبيراً عن ممارسته على نحو ثابت، وإتقانه، والاستفادة منه. لذا، كن متواضعاً. وإذا صادفتك فكرة أو اقتراح سمعت به من قبل، فلا تتجاهله قائلاً: «حسناً، أعرف ذلك أساساً»، بل كن أكثر حكمة، واطرح على نفسك السؤال التالي: «ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟». وقم بتدريب دماغك على إيجاد فرص جديدة للنموّ.

أمّا الجرثومة المدمّرة الثانية فهي التالية: «هذا لن ينجح معي». عوضاً عن قول «هذا لن ينجح معي»، وهي فكرة ستقضي على الفور على إمكانية نجاح أيّ شيء، توقّف والتقطها، ثمّ بدّلها بسؤال أكثر إنتاجية. اسأل نفسك: «كيف يمكن لهذا الأمر أن ينجح معي؟ كيف يمكن لهذا أن ينجح معي؟». سيجبرك طرح هذا السؤال مراراً وتكراراً على النظر إلى ما هو أبعد من الجواب البديهي، والخروج من منطقة الراحة المعرفية لديك، لإحداث فجوات في وضعك الحالي. بهذا السؤال، ستدرّب عقلك على إيجاد روابط وابتكارات وفرص وإمكانيّات جديدة كان يمكن أن تفوتك.

عوضاً عن...	اسأل نفسك...
«أنا أعرف ذلك أساساً».	«ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟».
«هذا لن ينجح معي».	«كيف يمكن لهذا الأمر أن ينجح معي؟».

2. جرّب قبل أن تنفي

فلنوضح أمراً. أنا لا أدّعي أنّني أملك كلّ الإجابات، كما لا أدّعي أنّ هذا الكتاب يتضمّن كلّ الإجابات التي تحتاج إليها. ولكنّك ستجد ضمن هذه الصفحات إطار عمل بسيط ومجموعة من الأدوات لمساعدتك على إيجاد أو رسم طريق خاصّة بك. إن كنت شخصاً سلبياً، ربّما تقول أساساً: كلّا يا ماري، ليس كلّ شيء ممكناً. ماذا عن كذا وكذا وكذا...

اسمع، إذا حاولتَ بما فيه الكفاية، أنا واثقة أنّه بإمكانك استحضار شيء خيالي ليس من الممكن تصوّره تقنياً، أو ربّما ليس من الممكن تصوّره بعد. على سبيل المثال، لا يمكنك استعادة الكلب الذي كنت تملكه في طفولتك من بين الأموات (مع أنّ العلماء يعملون على مسألة التبريد، واستنساخ الكلاب أمر بدأ يحدث). كما لا يمكنك معرفة كيفيّة نموّ أجنحة بشرية من ظهر الإنسان (مع أنّنا نحن البشر قادرون على الطيران بالفعل).

بالتأكيد، ما من دليل علمي يؤكّد فرضيتي أنّ كلّ شيء ممكن بالفعل، لكنّك لن تتخطّى ظروفك الحالية يوماً إذا بقيت مغلقاً على كلّ شيء باستثناء ما تعرفه حاليّاً. ولنفرض أنّ هذا الكتاب

بأكمله عبارة عن هراء بحت، فهل بإمكانك التفكير بفلسفة أكثر تمكيناً وبراغماتية لتبنّيها؟ هل يمكنك تخيّل قناعة أكثر فائدة وأكبر دعماً من: كلّ شيء ممكن؟

على هذا الأساس، إليك ثلاث قواعد للعب. ستساعدك هذه الحاوية الذهنية على التركيز على الأمور المهمّة: النموّ، والرضى، والقدرة على الوصول إلى حكمتك الفطرية لحلّ المشاكل والمساهمة في نموّ الآخرين.

القاعدة 1. جميع المشاكل (أو الأحلام) قابلة للحلّ أو التحقيق.

القاعدة 2. إذا لم تكن المشكلة قابلة للحلّ، فهذه ليست مشكلة حقّاً، إنّها حقيقة حياة أو قانون طبيعة (كالموت أو الجاذبية).

القاعدة 3. ربّما كنت لا تهتمّ بما فيه الكفاية لحل مشكلة معيّنة أو تحقيق حلم معيّن. في هذه الحالة، اعثر على مشكلة أو حلم آخر يشعل حماستك وعد إلى القاعدة 1.

يقول ديفيد دويتش: «كلّ ما لا تحظره قوانين الطبيعة يمكن تحقيقه، شرط امتلاك المعرفة المناسبة». أنت لست بحاجة إلى استشارة عالِم نظري كمّي في هذا المجال، ولا حتّى استشارتي أنا. عوضاً عن ذلك، جرّب. طبّق، واختبر، وعِش ذلك لكي ترى بنفسك. أمّا إن كنت عازماً على البحث عن أسباب عدم إمكانية نجاح هذه النظرية، فأنا أهنّئك، لن تنجح، ولن ينجح أيّ شيء آخر.

3. لا تنزعج.

تماماً كملح البحر الذي يُطحن فوق السلطة الطازجة، ستجد شتائم منثورة بمحبّة عبر هذه الصفحات. فأنا أكتب كما أتكلّم، بطريقة عفوية ونابعة من القلب.

اقتراحي هو التالي: لا تنزعج. إن كنتَ ستشهق برعب كلّما رأيتَ كلمات خارجة عن نطاق الآداب العامّة، فلنفترق بمحبّة منذ الآن. من جهة أخرى، ولأغراض التبسيط، فقد استخدمتُ ضميرَي المذكّر والمؤنّث على السواء. ولكنّ هذا الكتاب موجّه للجميع بغضّ النظر عن الهوية الجنسية.

خلال ما يقرب من عقدين من مسيرتي المهنية، كان لي شرف مساعدة الناس على إحداث تغيير مُجدٍ في حياتهم، أشخاص ينتمون إلى خلفيّات اجتماعية، واقتصادية، وعرقية، وثقافية واسعة التنوّع، وإلى أعمار تتراوح بين السادسة والسادسة والثمانين. منهم المشرّدون، ومنهم من يتمتّعون بقدرات مختلفة، ومنهم من يعانون من الاكتئاب ويفكّرون في الانتحار، أو خسروا أطفالاً، أو أزواجاً، أو أحبّاء. منهم أيضاً أشخاص يتعافون من سوء المعاملة والإدمان المزمن، أو يكافحون مع الأمراض المستعصية.

بصفتي امرأة بيضاء ولدت في الولايات المتّحدة، أدرك جيّداً أنّني ربحت، على حدّ قول وارن بافيت، ما يسمّى باليانصيب الوراثي. غير أنّ هذا الكتاب مليء بقصص مقنعة ومتنوّعة

تتجاوز قصّتي. ومع أنّ وضعك لن يتناسب مع كلّ حكاية، أو أداة، أو تمرين، لكن أرجو ألّا تعمد إلى استخدام حجّة: «مِن السهل عليكِ قول ذلك، فأنتِ جدّ _________ [محظوظة، متميّزة، إلخ]، لكي تُفلت من استكشاف مفهوم قد يكون ذا قيمة في حياتك. عوضاً عن ذلك، تذكّر أن تسأل نفسك: «ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟ كيف يمكن لهذا الأمر أن ينجح معي؟».

أنا أحترمك جدّاً، كما أحترم وأقدّر اختلافاتنا. لكنّ مجرّد اختيارك لهذا الكتاب يشير إلى أنّنا نتشارك بعض الحمض النووي. نحن الاثنان طالبان وساعيان.

صحيح أنّني لا أعرف تفاصيل تاريخك أو معاناتك، غير أنّني أعلم التالي: قوّتك الفطرية هائلة، وإمكاناتك غير محدودة. أنت فريد، وقيّم، وقادر، وجدير بالأحلام التي يحفل بها قلبك. والأهمّ من ذلك كلّه، أنت تملك ما يلزم لتحويل وتجاوز التحدّيات التي تواجهها مهما تكن.

4. نفّذ المطلوب

صُمّمت معظم الكتب لمساعدة القارئ على اكتساب معلومات جديدة. وبعضها كُتب على أمل إلهام القارئ. غير أنّ نيّتي تتجاوز هذين الهدفَين. فأنا ملتزمة بمساعدتك على الحصول على نتائج. من أجل ذلك، عليك تنفيذ ما هو مطلوب منك وإتمام «التحدّيات العملية» في هذا الكتاب، وأن تبذل قصارى جهدك في ذلك. أنا أطلب منك التزاماً تامّاً وكاملاً، لأنّ الأفكار من دون عمل لا قيمة لها. فالعمل طريق التغيير الوحيد.

في الواقع، لن يُنتج كلّ تمرين فهماً عميقاً ومؤثّراً، ولكن لا يمكن لأيّ منّا أن يتوقّع ما هو التحدّي الذي سيؤدّي إلى تحوّل جذري أو إلى إدراك يغيّر اللعبة. ستحصد ما تزرع. لذا لا تُجب ذهنياً عن الأسئلة التي تتطلّب الكتابة. ولا تقل: «هذا يبدو مثيراً للاهتمام، سأجرّبه يوماً ما»، بشأن تحدٍّ يطلب منك أن تقوم بأمر ما الآن.

أوصيك بشدّة أيضاً أن تتمّ جميع التمارين الكتابية يدوياً، في دفتر يوميات أو دفتر ملاحظات، عوضاً عن استعمال لوحة المفاتيح، إن أمكن. إذ تشير الدراسات إلى أنّ كتابة الملاحظات يدوياً تساعد على التعلّم، والفهم، وحفظ المعلومات الجديدة بفاعلية أكبر من الطباعة. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ الكتابة اليدوية تُجبر عقلك على التباطؤ وتتيح لك التعبير عن أفكارك ومشاعرك على نحو أكثر وضوحاً وعمقاً. فوضع القلم على الورق يُعتبر وسيلة باطنية للوصول إلى أعمق الحقائق.

نفّذ العمل كما هو مطلوب، وأعطِ أفضل ما لديك. وإذا بدا لك أمر ما أنّه غير منطقي الآن، فضع عليه علامة، وعُد إليه لاحقاً. إذ تكمن الفكرة في مواصلة العمل والاستمرار في المضيّ قدماً. فالأمر لا يتطلّب سوى منظور جديد أو أداة جديدة، لكي تتبدّل حياتك تماماً.

ستلاحظ أيضاً أنّ بعض النقاط الرئيسة تدور لتعود إلى نقطة البداية. غير أنّ التكرار مقصود. فالتكرار مبدأ رئيس في المرونة العصبية. إنّه الطريقة التي نجدّد بها أدمغتنا ونحوّل الأفكار الجيّدة إلى طرق جديدة ودائمة للوجود والتصرّف.

على غرار الحياة، فإنّ فلسفة كلّ شيء ممكن عبارة عن طريق حلزوني. لذلك توقّع أن تصطدم بالمسائل نفسها مراراً وتكراراً، لكن في كلّ مرّة على مستوى مختلف. فأنا أسعى إلى مساعدتك على إتقان العقليات والعادات الأساسية التي تحتاج إليها لتحقيق أيّ شيء، وذلك لبقيّة حياتك. وأنت لن تحتاج إلى إضافة 479 مهمّة إلى روتينك الصباحي أو العشرات من التقنيات المعقّدة التي تستهلك الوقت. في الواقع، لا تتطلّب فلسفة الممكن سوى حفنة من الأدوات والمبادئ التي ستغيّر مسار حياتك. فالبساطة تمتاز بالأناقة والفاعلية المتناهية.

لن يجديك شيء في هذا الكتاب ما لم تعمل. قم بتجربة الأفكار، والاقتراحات، والتحدّيات العملية لمدّة ثلاثين يوماً على الأقلّ. لقد استغرقتَ طوال حياتك لاكتساب وتقوية معتقداتك وسلوكياتك الحالية، لذا سيحتاج الأمر بطبيعة الحال إلى بعض الإلغاء للبرمجة.

وأنا واثقة أنّك في غضون شهر واحد من الممارسة المتّسقة والمقترنة بحسن النيّة (وأنا أعني الممارسة اليومية حسنة النيّة!) ستلحظ العديد من أوجه التحسّن التي ستكون أكثر من كافية لتشجيعك على الاستمرار.

5. تواصل مع مجتمعنا

تصبح فلسفة كلّ شيئ ممكن أكثر قوّة (ومتعة!) من الناحية الهندسية عند تطبيقها بالتعاون مع الآخرين. فبذلك ستبلغ أهدافك الجماعية بشكل أسرع وبإحساس أكبر بالبهجة، والإبداع، والمودّة. لهذا السبب، أنا أستمتع كثيراً في التواصل مع أشخاص مبدعين وذوي ميول تنموية مثلك. بالتالي، وبينما أنت تستعمل فلسفة كلّ شيئ ممكن، شارك انتصاراتك وإنجازاتك معي على موقع MarieForleo.com/EIF. كما ستجد الكثير من الموارد المجّانية الإضافية، ومئات الحلقات من برنامجنا الحائز على عديد من الجوائز MarieTV و The Marie Forleo Podcast (لوضع حدّ لتردّدك بسرعة)، وواحداً من أكثر المجتمعات العالمية لطفاً ودعماً على وجه الأرض.

كما ستكتشف قريباً، فإنّ «كلّ شيء ممكن» ليست مجرّد عبارة ممتعة. إنّها نظام عملي وقابل للتنفيذ، مانترا تساعدك على بذل أفضل ما لديك وتحقيق ما تريد. إنّها عقلية تعينك على حلّ مشاكلك الهامّة، وتعلّم مهارات جديدة، وإيجاد طرق للمساهمة في تنمية الآخرين. وبمجرّد اعتماد هذا السلوك، لن يعيقك شيء على الإطلاق.

أنا لا أعني بذلك أنّ طريقك سيكون شائكاً دائماً، فهذا لن يحدث. كما أنّني لا أعني أنّك لن تعرف الخيبة، أو تواجهَ الرفض، أو تعاني من الهزيمة، أو تصطدم بتحدّيات هائلة، لأنّ هذا سيحدث بالتأكيد. ما أعنيه أنّه لن يعيقك شيء بالمعنى العميق للكلمة. لن يعيق طريقك شيء، أو شخص، أو خوف، أو حدود، أو ظرف من الظروف.

فلننطلق سوية.

أمثلة ميدانية

استخدمَت فلسفة كلّ شيء ممكن لمساعدة والدتها للحصول على الرعاية اللازمة في الأسابيع الخمسة الأخيرة من حياتها.

منذ مدّة من الزمن، شاهدتُ حلقة من برنامج أوبرا استضافت فيه ماري وكانت تحت عنوان «كلّ شيء ممكن». أحببتها كثيراً وشاركتها مع والدتي، فهذا درس أعرف أنّها كانت تحاول أن تعلّمني إيّاه. وقد أحبّت الحلقة هي أيضاً.

فجأة، انقلبت حياتنا رأساً على عقب. فقد أثبت التشخيص إصابة أمّي الجميلة بسرطان البنكرياس. ومنذ تلك اللحظة، لم يعد يبدو لي أيّ شيء ممكناً. لكن أتعلمون شيئاً؟ عندما نظرت إلى الأمر بعمق أكبر وكففت عن السير ضدّ التيار، بدأت الأمور الصغيرة تبدو لي ممكنة. مثال على ذلك، محاولة العثور على ممرّضة لأمّي، التي تعيش في منطقة ريفية، أو إيجاد الأطعمة الخاصة التي تستطيع تناولها، والحصول على المعدات الطبية لكي تتمكن من تمضية أيّامها الأخيرة (والأسابيع الخمسة الأخيرة) في منزلها. لذا يمكنني القول بصدق إنّ كلّ شيء ممكن فعلاً. إذ يتعيّن على المرء تقسيم المهامّ الكبيرة إلى أجزاء صغيرة لكي يتمكّن من جعلها ممكنة.

شكراً لك ماري وشكراً لفريق العمل. لقد أحدثتِ فرقاً في حياة شخصَين يعيشان في المقلب الآخر من العالم.

- جين

نيوزيلندا

3

أعجوبة الاعتقاد

أليس: مستحيل.

صانع القبّعات المجنون: هذا فقط إن اعتقدتِ ذلك.

أليس في بلاد العجائب (فيلم 2010)

شعرت أنّني فاشلة تماماً. فقد تخرّجتُ من جامعة سيتون هول بتفوّق. لكن بعد أقلّ من عام، وجدت نفسي جالسة على درجات كنيسة الثالوث في مانهاتن السفلى، أبكي.

بما أنّني أوّل من نال شهادة جامعية في عائلتي، شعرت بثقل المسؤولية وبذلت قصارى جهدي لأبرع في دراستي. شعرت بالفخر عندما عملت مساعدة تداول في بورصة نيويورك في وول ستريت، براتب ثابت مع تأمين صحّي. كنت سعيدة بتلك الوظيفة، لكنّني شعرت في أعماقي أنّني أُحتضر. في الحقيقة، وضعتُ كلّ ثقلي في هذا العمل. كنت أصل باكراً إلى المكتب، أضع قناعي، وأبذل ما في وسعي لأكون أفضل مساعدة تداول على الإطلاق.

لكن بغضّ النظر عن الجهود التي كنت أبذلها، شعرت بوجود خطب ما. كان ذلك الصوت في داخلي يهمس بلا توقّف أنّ هذا العمل ليس لي. هذا ليس المكان الذي يفترض أن تكوني فيه. وهذا ليس العمل الذي يفترض أن تمارسيه في حياتك.

كان أكثر من 99.9 بالمائة من الأشخاص الذين عملت معهم من الرجال، وكثير منهم يحبّون ارتياد النوادي الليلية وتناول الشراب بعد الساعة الرابعة مساء. غير أنّ هذا المشهد لم يكن يناسبني. والأهمّ أنّ العروض اليومية تقريباً والتلميحات الجنسية من زملائي الذكور كانت مرهقة. حتّى إنّني في وقت من الأوقات قصصت شعري احتجاجاً، واعتقاداً منّي أنّ المظهر الجدّي سيساعد على أن يأخذوني على محمل الجدّ. ومع أنّ ذلك لم ينجح، إلّا أنّني بذلت قصارى جهدي للتغاضي عن الوضع لأنّني لم أعرف ماذا أفعل غير ذلك. كنت في حيرة من أمري لأنّ معظم الشباب الذين عملتُ معهم تمتّعوا بمظاهر «النجاح التقليدي». فقد امتلكوا القوّة والأمان، وكانوا

يجنون الملايين. لكن على المستوى العاطفي والروحي، بدا كثير منهم مفلسين. وتمسّكوا بأسبوعَي العطلة الثمينَين كما لو كانا الشيء الوحيد الذي يعيشون من أجله.

حاولتُ لفترة من الوقت تجاهل هذا الصوت الخافت في داخلي، وكتمته، لأركّز عوضاً عنه على المهام التي أعمل عليها. لكنّ الصوت راح يعلو. وفي أحد الأيّام، بينما كنت أمرّر البطاقات في البورصة، شعرتُ بتوعّك. فقد أصابني الدوار ولم أعد أستطيع التنفّس. قلت لمديري إنّني بحاجة إلى الخروج لتناول فنجان من القهوة. لكنّني عوضاً عن ذلك، توجّهت إلى أقرب كنيسة، وكانت تقع بالقرب من تقاطع وول ستريت وبرودواي. بما أنّني نشأت ككاثوليكية وتخرّجت من جامعة كاثوليكية، فقد تربّيت على طلب المساعدة من الله كلّما واجهتني أزمة.

سألته: «ما خطبي؟ هل جننتُ؟ لماذا لا أستطيع طرد هذه الأصوات من رأسي؟ إن كنتَ أنت من تطلب منّي أن أترك عملي، أتمنّى لو تخبرني ماذا يفترض بي أن أفعل عوضاً عنه؟ فأنا لا أملك خطّة بديلة. أعطني علامة، أنا أحتضر هنا».

بعد بضع دقائق من البكاء، حصلت على أوّل إشارة عمّا يجدر بي فعله في تلك اللحظة. اتصلي بوالدك.

كان هذا منطقياً. فشعور الذنب تجاه تضحياته لتغطية تكاليف تعليمي كان يتآكلني. وها أنا الآن أعاني من نوبات ذعر خفيفة لأنّ كلّ تفكيري منصبّ حاليّاً على ترك العمل، وليس لديّ وظيفة أخرى أو طريقة أخرى لأعيل بها نفسي.

جلست على درجات الكنيسة وفتحت هاتفي. بالكاد ركّبت جملة مفيدة قبل أن أبدأ بالبكاء مجدّداً. «أبي، أنا آسفة جدّاً. لا أعرف ماذا أفعل... أنا أكره المكان الذي أعمل فيه. لقد جرّبتُ كلّ شيء، لكن بلا جدوى. أعرف أنّ ما أقوله ليس منطقياً، فأنا ممتنّة لحصولي على هذه الوظيفة، كما أنّني أحب العمل. أنا أشعر بالخجل من قول ذلك، لكنّني لا أكفّ عن سماع تلك الأصوات في رأسي، تردّد لي أنّ هذا العمل لا يناسبني، وأنّه يجدر بي فعل شيء آخر. لكنّها لا تخبرني ماذا يفترض بي أن أعمل بدلاً من ذلك... أنا أعرف كم تعبتما أنت وأمّي حتّى أنهيت دراستي...».

توقّفت قليلاً لأمسح وجهي وألتقط أنفاسي، غير أنّ أبي بدأ بالكلام في تلك اللحظة. «اهدأي يا ري. لطالما كنتِ عاملة مجتهدة. حصلتِ على وظيفة في التاسعة من عمرك! وستجدين بالتأكيد طريقة لتعيلي نفسك بها. إن كنتِ غير قادرة على الاستمرار في هذه الوظيفة، اتركيها. ستُمضين الخمسين سنة القادمة وأنت تعملين بجدّ. لذا عليك إيجاد شيء تحبّينه حقّاً».

لم تكن لديّ أدنى فكرة كيف سأجد عملاً أحبّه. فحتّى فكرة المحاولة بدت غير مسؤولة إلى حدّ كبير. مع ذلك، عرفت أنّه على صواب. في غضون أسبوع، قدّمت استقالتي وبدأت رحلة اكتشاف ما يفترض بي فعله في هذا العالم. وأنا أسيء التعبير لو قلت إنّني كنت خائفة، في الواقع، كنت مرعوبة، إلّا أنّني كنت أكثر نشاطاً من أيّ وقت مضى في حياتي.

كان أوّل ما فعلته عودتي للعمل كنادلة لكي أسدّد إيجار منزلي. ثمّ تقدّمت بطلب للالتحاق بكلّية بارسونز للتصميم في مدينة نيويورك، لأنّني أردت البحث عن العمل الذي أحبّ ممارسته. وفي صغري، كنت أحبّ الفنون، لذلك بدأت من هناك. لكن بعدما اجتزت إجراءات التقدّم للجامعة وتمّ قبولي، تراجعت. إذ تبيّن لي أنّ العودة إلى الدراسة لا تناسبني أيضاً. وما عرفته بالتأكيد أنّني أحتاج لأن أكون أكثر إبداعاً في العمل. بينما كنت أبحث عن الإشارات، وجدت برنامج فنون صيفي للكبار في بوسطن. فانتقلت إلى شقّة صغيرة فوق استديو فنّي ياباني وواصلت بحثي عن مسارات وظيفية محتملة. كانت نقاط انطلاقي الوحيدة أنّني أحب الناس، وأحبّ عالم الأعمال، كما أنّني مبدعة للغاية. فخطرت ببالي فكرة. ربّما كنت أنتمي إلى عالم المجلّات. هذا منطقي. فهو يشتمل على جانب الإعلانات التجاري والمجال الإبداعي التحريري. ربّما هذا ما يفترض بي فعله. هكذا عدت إلى نيويورك لتنفيذ الخطّة.

سرعان ما قمت بزيارة عدّة وكالات توظيف مؤقّتة، إلى أن حصلت أخيراً على وظيفة كمساعدة مبيعات في مجلّة غورميه. كانت الأشهر القليلة الأولى رائعة. فقد أحببت أن أتعلّم أصول مبيعات الإعلانات وأن أصبح جزءاً من فريق ينتج مجلّة شهرية جميلة. وكان مديري ذكياً ولطيفاً. الأفضل من هذا كلّه أنّ مكتبي كان بجوار مطبخ الاختبار مباشرة، وكان موظّفو التحرير يحضرون لي العيّنات. (بالمناسبة، أنا أعشق الطعام!) وبدت الأمور أنّها تسير على خير ما يرام.

لكن بعد أن تلاشى بريق العمل الجديد وبدأت أفهم المستقبل الذي ينتظر هذه المهنة، عدتُ أسمع تلك الأصوات نفسها. لم تعثري بعد على العمل المناسب يا ماري. هذا ليس ما يفترض بك فعله. عليك ترك هذه الوظيفة.

كلّا!!!!! ليس مجدّداً! تملّكني إحساس عارم بالخجل والخوف. ما خطبي بحقّ الجحيم؟ هذا غير منطقي على الإطلاق. فأنا أحبّ العمل. لقد شغلت وظائف عديدة خلال دراستي الثانوية والجامعية، فلماذا لا أشعر بالرضى؟ حاولت أن أنظر بشكل أكثر موضوعية إلى حالتي، وعندئذ أدركت أمراً مثيراً للاهتمام. أنا لا أرغب في أن أصبح يوماً ما مديري (مدير تنفيذي لقسم الإعلانات)، أو مديرة مديري (الناشر). قلت في نفسي، أنا لا ارغب في تسلّق سلّم هذه الشركة، فلماذا أهدر وقتهم ووقتي؟

ربّما كانت هذه الوظائف القليلة السابقة تركّز بشكل كبير على الجانب التجاري للأمور. أمّا وظائفي السابقة فقد ركّزت على المبيعات، والمال، والأرقام. لكن ماذا عن إبداعي؟ ربّما كان النشر هو المجال الصحيح، لكنّني سأكون أكثر سعادة لو عملت في مجال التحرير. كان الأمر يستحقّ المحاولة. فاستخدمتُ علاقاتي وأمّنت وظيفة كمساعدة أزياء في قسم تحرير مجلّة مادوموازيل. حسناً، لا شكّ أنّ هذا ما أبحث عنه. سأعمل مع أشخاص في غاية الإبداع ويقومون بأشياء مثيرة للاهتمام. الذهاب إلى عروض الأزياء، والمساعدة في التقاط الصور، وتصميم المخطّطات، ومشاهدة أحدث مجموعات الملابس والأكسسوارات. من الطبيعي أن أحبّ ذلك.

كان الأمر ممتعاً في البداية. فقد استهوتني مقابلة أشخاص جدد وتعلّم خصوصيات وعموميات الإنتاج التحريري.

لكن ما لبثتُ أن عدت إلى ما كنت عليه. فبعد أقلّ من ستّة أشهر، عادت الأصوات في داخلي، وبنبرة أقوى هذه المرّة. لقد أخطأتِ مجدّداً، هذا العمل أيضاً لا يناسبك. هذا ليس المكان الذي يفترض أن تكوني فيه ولا العمل الذي يجب أن تمارسيه في حياتك.

تبّاً!!!!!!!!!!!!!!!!!

أصابني ذعر شديد. فقد شعرت بالإحراج والإرباك والإنهاك حقيقة. كنت مدركة كم أنا محظوظة لحصولي على وظيفة. لكن في الوقت نفسه، كان جسدي وقلبي في حالة ثورة. بدا لي كلّ شيء خاطئاً. كافحتُ لإيجاد شيء من المنطق. هل فكري معطوب؟ هل أعاني من خلل وظيفي معرفي أو عاطفي أو سلوكي؟ هل أنا فاشلة في مسائل الالتزام المهني وعاجزة عن بناء حياة مهنية؟ أين المنطق في كلّ ذلك. كيف يمكن أن أكون الطالبة المتفوّقة في دفعتي، وعاملة متفانية ومجتهدة إلى هذا الحدّ، ومع ذلك، لا أزال عاجزة عن الالتزام بعد سلسلة من الوظائف الرائعة؟ في تلك المرحلة، كانت قد مرّت سنوات على تخرجي. وكان أصدقائي ينالون الترقيات، ويبنون حياة لأنفسهم، بينما كان كلّ ما أردته في تلك اللحظة هو ترك وظيفتي، مجدّداً.

هكذا كان حالي إلى أن صادفت في أحد الأيّام مقالة حول مهنة جديدة تماماً، «التدريب على الحياة». (حدث ذلك في أواخر تسعينيات القرن العشرين، وكان هذا المفهوم جديداً في ذلك الوقت). كان التدريب صناعة مزدهرة تركّز على مساعدة الناس على وضع أهداف وتحقيقها، سواء على الصعيد الشخصي أو المهني. وما لفت انتباهي كانت نقطة الاختلاف بين التدريب والعلاج النفسي. فالعلاج النفسي يقوم على الشفاء من الماضي، أمّا التدريب فيتمحور حول بناء مستقبل. (ملاحظة هامشية: بدأتُ دراستي الجامعية في قسم علم النفس، لكن سرعان ما خرجتُ من أوّل صفّ بعد أربع دقائق عندما بدأ أستاذ المستوى الأوّل من علم النفس محاضرته بالجملة التالية: «كما ستكتشفون قريباً، يمكن إرجاع كلّ المشاكل التي تعانون منها إلى والديكم...».

حتّى عندما كنت في السابعة عشرة من عمري، كنت أعرف أنّ إلقاء اللوم على والديك بسبب مشاكل حياتك ليس بالأمر المثمر. هكذا توجّهت إلى مكتب الإدارة، وغيّرت اختصاصي على الفور إلى إدارة الأعمال).

أنا لست أمزح. عندما قرأت تلك المقالة عن التدريب على الحياة، شعرت أنّ شيئاً ما أضاء بداخلي. فقد تفرّقت السحب، وصدحَت الموسيقى، وانبعثت أشعّة الضوء من أعين أطفال ذوي أجنحة، لتضيء قلبي مباشرة. أحسست بوجود عميق ولطيف بداخلي، هذه أنت. هكذا ينبغي أن تكوني. لكن بالطبع، سرعان ما شكّك عقلي بذلك.

ماري، أنت لا تتجاوزين الثالثة والعشرين من عمرك. من هو ذاك المعتوه الذي سيقوم بتوظيف مدرّبة حياة بعمر الثالثة والعشرين؟! بالكاد عشتِ الحياة!! هذا ناهيك عن أنّك عاجزة عن الصمود في وظيفة. أنت في حالة فوضى، غارقة في الديون، وليس لديك ما تقدّمينه لأحد. من تظنّين نفسك!؟! هل أنت مجنونة؟ هذا أغبى ما سمعتُ به. وهلّا أخبرتني كم يمكن لمهنة «التدريب على الحياة» أن تكون مربحة مالياً؟

على الرغم من تلك الملاحظات الذاتية الساخرة التي لأمطرتُ بها نفسي، لم أستطع أن أنكر كم بدا لي ذلك صحيحاً في أعماقي، تلك المعرفة الداخلية الثابتة والعنيدة التي لم يسبق لي أن اختبرتها في حياتي قطّ. ومهما حاولت، لم أستطع أن أنزع تلك الفكرة من رأسي. هكذا، وفي غضون بضعة أيام، التحقت ببرنامج تدريبي مدّته ثلاث سنوات. عملت في مجلّة مادموازيل خلال النهار، ودرستُ ليلاً وفي عطلات نهاية الأسبوع.

بعد نحو ستة أشهر، تلقّيت مكالمة من قسم الموارد البشرية في كوندي ناست، وعُرِضَت عليّ ترقية، في مجلّة فوغ Vogue. كان ذلك يعني مزيداً من المال، فضلاً عن المكانة. شعرت كأنّها عثرة في طريقي. هل أتمسّك بالراتب الثابت والرعاية الصحية، وأعمل في أفضل مجلّة للأزياء في العالم، أم أترك وأبدأ عملي الخاصّ في مجال التدريب على الحياة؟ تملّكني الخوف وتوالت الأفكار في رأسي...

التدريب على الحياة هو أغبى عمل سمعت به، على الإطلاق.

أنت لا تملكين أدنى فكرة عن كيفية بدء مشروع أو إدارته.

من تظنّين نفسك!؟!

هذا جنون.

أنت فاشلة.

ستجعلين من نفسك أضحوكة.

أنت غارقة في الديون حتّى أذنيك.

أنت في حالة فوضى. لا يمكنك مساعدة أحد - هل جننتِ؟

سترين كيف ستفشلين مجدّداً.

مع ذلك، دفعني وجود أكثر هدوءاً وغير لفظي بعد للخروج فعلياً من باب الشركة. هكذا رفضت عرض فوغ وتركت وظيفتي في مادوموازيل أيضاً.

أمضيت السنوات السبع التالية وأنا أبني عملي (ببطء متناهٍ)، وأعلتُ نفسي خلال ذلك من خلال العمل في المطاعم، وتنظيف المراحيض، والمساعدة الشخصية، وتدريس اللياقة البدنية، والرقص - لم أترك وظيفة إلّا وشغلتها. وبعد عقدين تقريباً، يمكنني القول إنّ الشيء الوحيد الذي أتاح لي القيام بتلك القفزة هو جزء منّي، أعمق وأكثر حكمة، اقتنع أنّني قادرة على ذلك بشكل من الأشكال.

أين أنت؟

كلّ الأعمال تبدأ من فكرة.

رالف والدو إيمرسون

انظر حولك الآن. أنا أعني ذلك حقّاً، انظر حولك.

أينما كنت، وأيّاً كان ما تفعله، توقّف عن القراءة ولاحظ كلّ ما حولك. انظر إلى الأشياء التي بين يديك (بما في ذلك هذا الكتاب)، والأجهزة الموجودة بالقرب منك، وما ترتديه (هذا إن كنت ترتدي شيئاً!)، وما تجلس أو تقف عليه، كلّ الأشياء التي تحيط بك.

سأخبرك بما أراه: شاشة الحاسوب المحمول الملطّخة ببصمات أصابعي. قدح من القهوة. جدار من خزائن المطبخ المغطّاة بالشبك المعدني والمليئة بالأكواب، والمزهريات، والكتب. دفتر ملاحظات. بضع زجاجات من الشراب. تلك الأشياء البديهية.

ثمّة احتمال كبير أن نكون كلانا جالسَين وسط بعض المعجزات الحديثة، مثل الكهرباء، ونظام السباكة الداخلية، وخدمة الواي فاي. لكن هل تدرك أنّ كلّ ما يحيط بنا كان في الماضي مجرّد فكرة؟ مجرّد ضرب من الخيال؟

كلّ فيلم شاهدَته، وكلّ قصّة سمعتَ بها، وكلّ كتاب قرأتَه، وكلّ أغنية جعلتك تغني أو ترقص طرباً أو تبكي حزناً اجتازت تلك الرحلة الباطنية من العدم إلى الوجود، من كونها فكرة عديمة الشكل إلى واقع ملموس. فعقولنا تلك هي أدوات إبداع سحرية. إنّها مهد كلّ تجربة غير عادية عشناها، وكلّ اختراع كبير في تاريخ البشرية. عقولنا هي ما يمنحنا القدرة على صنع الواقع، سواء لأنفسنا أو للآخرين. والسبب...

أنّ كلّ ما في عالم المادّة ولد

أوَّلا على مستوى التفكير.

في إحدى المرات، عندما كنت في السادسة من عمري، كنت أسير في الوسط التجاري لمدينة نيويورك مع والديّ. فجأة، خطرت في عقلي الصغير فكرة: سوف أعيش هنا يوماً ما.

كانت تلك الفكرة مثيرة للغاية ولا ترقى إلى الشكّ بحيث لم أستطع إلّا أن أعلنها بصوت عالٍ. فتوقّفت في منتصف الرصيف بالقرب من شارعَي بليكر وبيري، ورفعت يديّ في الهواء، ثمّ صرخت قائلةً: «سأعيش هنا عندما أكبر!».

قالت أمّي باستغراب: «ماذا تقولين؟! نحن نعيش في نيو جيرسي. هناك مدرستك، وأصدقاؤك، وهناك نعيش أنا ووالدك. وذاك هو المكان الذي تنتمين إليه».

«كلّا يا أمّي، أنا أنتمي إلى هنا. وعندما أكبر، سأعيش هنا وسأعمل هنا وستكون لديّ شقة خاصّة بي هنا. سوف ترين!».

استغرق منّي الأمر سبعة عشر عاماً، لكنّني في النهاية حوّلت تلك الفكرة إلى حقيقة. في الواقع، ويست فيلادج هو الحيّ الوحيد الذي اعتبرته وطني خلال العشرين عاماً تقريباً التي عشت فيها في نيويورك. وهو لا يبعد سوى مسافة قصيرة عن المكان الذي عبّرت فيه ابنة الستّ سنوات عن أحلامها.

لا شكّ أنّ لديك تجربة مع فكرة تحوّلت إلى واقع أنت أيضاً. لا شكّ أنّك كنت تملك في وقت من الأوقات فكرة بشأن شيء تودّ رؤيته، أو فعله، أو إبداعه، أو تجربته، أو مهنة ترغب في ممارستها، ونجحتَ في تحقيق ذلك في النهاية.

ربّما كانت الفكرة تتعلّق بتعليمك، أو برياضة تودّ ممارستها، أو آلة موسيقية ترغب في العزف عليها، أو مهنة معيّنة تريد العمل فيها. ربّما كانت فكرة بشأن شيء أردت صنعه أو تطويره. وربّما كانت تتعلّق بالسفر إلى مكان محدّد، أو تعلّم مهارة، أو إقامة علاقة معيّنة، أو بدء مشروع تجاري. من الممكن أيضاً أنّها كانت تتعلّق بالشفاء من الإدمان أو التخلّص من الديون.

في البداية، ربّما بدت لك تلك الفكرة صعبة التحقيق، أو كنت تجهل تماماً كيفية تحقيقها، أو جعلها ممكنة بالنسبة إليك. لكن بطريقة ما، حوّلتَ تلك الفكرة إلى واقع. ولا بدّ أنّ الأمر استلزم منك قوّة هائلة، أليس كذلك؟ لكن مع الأسف، كثير منّا يعتبرون ذلك أمراً مفروغاً منه، ولهذا السبب، من الأهمّية بمكان أن نذكّر أنفسنا...

ما من شيء في عالمنا لم يكن في الأصل في عقولنا.

تلك هي هدية الكون التي مُنحت لنا لمساعدتنا على صياغة حياتنا وصياغة العالم من حولنا جماعياً. لقد ولدنا مبدعين، مزوّدين قوّة فطرية على تحويل أفكارنا ورؤانا إلى واقع. وتتكوّن عملية الإبداع المبسّطة من المراحل التالية:

فكر ← شعور ← سلوك ← نتيجة

مع أنّ هذه الصيغة تبدو بديهية للغاية، إلّا أنّنا يمكن أن ننساها بسهولة، لا سيّما لأنّها تتعلّق بأشياء نريد تحقيقها. إذ تكمن تحت أفكارنا قوّة أعمق تدير حياتنا وتتحكّم بها. إنّه عنصر حاسم في العملية الإبداعية، على الصعيدين الفردي والجماعي. في الواقع، تصوغ هذه القوّة أفكارنا ومشاعرنا. وهي تملي كلّ جانب من جوانب سلوكنا: كم ننام، وما نختار أن نأكله، وما نقوله لأنفسنا وللآخرين، وكم نمارس الرياضة، وكيف نستعمل وقتنا وطاقتنا. إنّها تساعد على توليد

قيمنا الذاتية وقيمتنا الصافية. كما تؤثر على صحتنا وتغذي مشاعرنا. إنّها تحدّد نوعية علاقاتنا، وفي النهاية، ما إذا كنا نعيش حياة من الفرح، والإنجازات، والمساهمة، أم حياة بؤس وألم وندم.

تعتبر القوّة هي أساس كلّ عمل نقوم به وكيفيّة تفسيرنا للعالم من حولنا وتجاوبنا معه. وهذه القوّة العميقة والموجِّهة هي اعتقاداتنا. فالاعتقادات هي النصوص الخفيّة التي تدير حياتنا.

تماماً مثل السكّة الممتدّة تحت القطار، فإنّ معتقداتنا تحدّد وجهتنا وكيفية وصولنا إليها. لكن قبل أن نبدأ بالحديث عن المفاهيم من دون تعريفها بوضوح، دعونا نستخدم هذا التعريف المشترك: المعتقد هو ما تعرفه على وجه اليقين التامّ. إنّها فكرة قرّرتَ - عن وعي أو غير وعي - أنّها الحقيقة. معتقداتنا هي أساس واقعنا وما نحقّقه من نتائج.

بالتالي فإنّ صيغة الإبداع تبدو أقرب إلى ما يلي:

اعتقاد ← فكر ← شعور ← سلوك ← نتيجة

ومن أجل حلّ أيّ مشكلة أو تحقيق أيّ حلم، يجب علينا أوّلاً إجراء تغيير على مستوى الاعتقاد. لأنّنا عند تغيير الاعتقاد، يمكننا تغيير كلّ شيء.

الجسم البشري والاعتقاد

تبيّن أنّ معتقداتنا تتحكّم بأجسادنا الفيزيائية أيضاً. فقد كتب جيروم غروبمان، الحائز على دكتوراه في الطبّ، في كتابه الرائع تشريح الأمل، قائلاً:

> **يكتشف الباحثون أنّ التغيير في الحالة العقلية لديه القدرة على تغيير الكيمياء العصبية. إذ من شأن الاعتقاد والتوقّع - وهما عنصران أساسيان للأمل - أن يوقفا الإحساس بالألم عن طريق إطلاق الإندورفين والإنكيفالين في الدماغ، اللذين يملكان مفعولاً يشبه مفعول المورفين.**

فكرياً، أنت تعرف ذلك. فلنفرض أنّك تمشي في الغابة. فجأة، ترى شيئاً طويلاً وداكناً على شكل حرف S على الطريق على بعد عدّة أمتار. على الفور، يتسارع نبضك، وتتعرّق يداك، وتتوتّر. «تبّاً!!! أهذا ثعبان؟!!؟». هكذا يطرأ تغيير على وظائف أعضائك بناءً على اعتقادك لجزء من الثانية بوجود خطر محتمل، حتّى لو تبيّن لاحقاً أنّ الثعبان كان مجرّد غصن جافّ. يحدث ذلك بطرق أقلّ بروزاً أيضاً. فمن منّا لم يشعر أنّ صداعه اختفى على الفور عندما تلقّى اتّصالاً هامّاً وتحوّل تركيزه باتّجاه مختلف تماماً؟ ومن منّا لم يتعافَ بأعجوبة من إحساسه بالمرض أو الإرهاق عندما أتته دعوة رائعة و«لا تفوَّت» في اللحظة الأخيرة؟

أنا واثقة أنّك سمعت بتأثير العلاج الوهمي. بحسب هذا العلاج، إذا كنت تعتقد أنّ شيئاً ما سيساعدك على الشعور بالتحسّن (مثل دواء أدفيل) فإنّه سيفعل - حتّى لو كنت تتناول حبة مكوّنة من السكّر وحسب. لكن ماذا عن الجراحة الوهمية؟

انتظر حتّى أخبرك هذه القصّة. كان بروس موسلي، وهو جرّاح عظام، يشكّ في فوائد «جراحة التنظير المفصلي». لذلك قام باختبارها. فأجرى تجربة سريرية عشوائية، مزدوجة التعمية، قائمة على أساس وهمي، وهو المعيار الذهبي في البحث العلمي.

في الدراسة، خضع بعض مرضاه لجراحة كاملة للركبة، في حين خضع آخرون لعملية جراحية زائفة، أي أنّهم خاضوا جميع مراحل الجراحة الحقيقية (الدخول على سرير عجلات إلى غرفة العمليات، ورؤية الأطبّاء في معاطف بيضاء، والخضوع للتخدير، إلخ...) لكنّهم لم يتعرّضوا سوى لبضع شقوق سطحية في ركبهم قبل إرسالهم إلى المنزل مع بروتوكول علاج ومسكّنات للألم. بالنتيجة، تعافى ثلث المرضى الذين خضعوا لجراحة حقيقية من الألم. لكن ما أذهل الباحثين أنّ ثلث المرضى الذين خضعوا لعملية جراحية وهمية شهدوا النتائج نفسها. وفي إحدى مراحل الدراسة، تمتّع أولئك الذين خضعوا لجراحة مزيّفة بنتائج أفضل ممّن أجريت لهم جراحة حقيقية!

إليك مثال آخر. في عام 1962، نشرت مجلّة كيوشو للعلوم الطبّية تقريراً مذهلاً عن تجربة تمحورت حول ثلاثة عشر صبيّاً كانوا يعانون من حساسية مفرطة لأوراق أشجار اللّك اليابانية، والتي تسبّب أعراضاً شبيهة بأعراض اللبلاب السامّ. طُلب من الأولاد إغماض أعينهم، وتمّ تعريض ذراع كلّ منهم للاحتكاك بأوراق اللّك الياباني السامّ. بطبيعة الحال، عانى جميع الأولاد من تحسّس جلدي شديد، بما في ذلك الاحمرار، والحكّة، والتورّم، والبثور. لكنّ النبتة كانت في حقيقة الأمر غير سامّة وغير مؤذية.

بعد ذلك، عكس الباحثون العمليّة. فأغمض الأولاد أعينهم، وقيل لهم إنّهم يتعرّضون للاحتكاك بأوراق نبات غير ضارّ. غير أنّهم في الواقع كانوا يلمسون أوراق شجرة اللّك. هذه المرّة، لم تظهر أعراض التحسّس على أحد عشر صبيّاً منهم. كانت العوارض معدومة تماماً على الرغم من أنّهم يعانون من حساسية شديدة لتلك الأوراق.

في نهاية المطاف، لم تؤدِّ الأوراق غير المؤذية إلى تحسّس جلدي شديد فحسب، بل كان ذلك التحسّس أكبر من التحسّس الناتج عن الأوراق السامّة الفعلية. وترجع هذه الاستجابات الجسدية الحادّة بكلّ بساطة إلى القوّة الهائلة للاعتقاد[1].

من شأن المعتقدات أيضاً تعزيز أدائنا المعرفي. ففي تجربة صغيرة ولكنّها قوية الأثر، أُعدّ أربعون طالباً جامعياً لإجراء اختبار معلومات عامّة. قبل القيام بذلك، قيل لنصف الطلّاب إنّه قبل كلّ سؤال بقليل سيتمّ تمرير الإجابة الصحيحة بشكل سريع على شاشة أمامهم. كتب معدّا الدراسة، أولريش فيغر وستيفن لونان: «أخبرناهم أنّه على الرغم من أنّهم لن يتمكّنوا من معرفة ما هو مكتوب بإدراكهم الواعي، إلّا أنّ لاوعيهم سيلتقط الإجابة الصحيحة».

في الحقيقة، لم يتمّ عرض أيّ إجابات صحيحة على تلك المجموعة من الطلّاب. وما رأوه يومض على الشاشة كان مجرّد سلسلة عشوائية من الأحرف. أمّا النتيجة فأتت على الشكل التالي: من بين مجموعتي الطلّاب الذين خضعوا لاختبار المعلومات العامّة، حقّقت مجموعة الطلّاب الذين اعتقدوا أنّه ستُعرض عليهم لا شعورياً الأجوبة الصحيحة نتائج أعلى بشكل ملحوظ من بقيّة الطلّاب[2].

نستنتج إذاً أنّ المعتقدات هي الموجّه الرئيس لسلوك المرء ونتائجه. فهي تسيطر على أجسامنا وكيفيّة استجابتنا للأزمات، والانتقادات، والفرص. إنّها تخبرنا بما يجب ملاحظته، وما يجب التركيز عليه، وما يعنيه ذلك، وماذا نفعل حياله. وكون الاعتقادات تصوغ واقعنا هو أمر لا يمكن إنكاره. فهي تؤثّر على الإنسان جسدياً، وعاطفياً، وروحياً، ومالياً، وفكرياً، وثقافياً. بالتالي تذكّر ما يلي:

على المدى الطويل، معتقداتك تحدّد مصيرك.

فالمعتقدات تولّد السلوكيات. وتراكم تلك السلوكيات يثري حياتك بأكملها.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ لكلّ اعتقاد نتيجة. فمعتقداتك إمّا أن تشفيك أو تضرّك، وإمّا أن تدعم طموحاتك أو تحبطها. فتصبح مصدر تقييد أو تحرير. ولا يهمّ ما هو الحقيقي، بل ما تعتقد به.

يتفاعل الإنسان مع معتقداته. ومع أنّ مقولة هنري فورد تحوّلت إلى كليشيه، إلّا أنّها حقيقة: «سواء كنت تعتقد أنّك قادر على فعل شيء أم عاجز عنه، فأنت على حقّ». لكن هل يعني ذلك أنّه بإمكان أيّ شخص فعل أو تحقيق شيء ما ما دام يعتقد بقوّة أنّه قادر على ذلك؟ كلّا، هذا ليس ممكناً. ذلك أنّه للعمل المستمرّ والإبداع والالتزام دور في ذلك.

لكن ثمّة أمر مؤكّد. إذا كنتَ لا تعتقد أنّ شيئاً ما ممكن بالنسبة إليك، فهو لن يكون ممكناً. هذه حقيقة غير قابلة للجدل. ففي اللحظة التي تقول فيها لدماغك: «هذا غير ممكن» أو «لا أستطيع» أو «لن أنجح في ذلك»، فإنّك تكون محقّاً 100بالمائة. أنت بذلك تأمر عقلك بأن ينطفئ، وسيحذو حذوه الدماغ والجسد.

بالتالي، في حين أنّ إمكاناتنا كأفراد ليست معروفة، إلّا أنّ المعروف أنّ للمعتقدات المحدودة نتائج محدودة.

من «التخلّف» إلى التخرّج من الجامعة

تُخبر درجات الاختبارات ومقاييس الإنجاز بمستوى الطالب الحالي، ولكنّها لا تكشف شيئاً عن المكان الذي سينتهي إليه.

كارول دويك

في عالم التعليم، تُعدّ مارفا كولينز أسطورة. يعتبرها البعض واحدة من أعظم المعلّمين في عصرنا. أصيبت مارفا بخيبة أمل بعدما درّست في نظام المدارس العامّة لمدّة ستّة عشر عاماً، فأخذت 5000 دولار من صندوق معاشها التقاعدي وفتحت مدرسة ويست سايد الإعدادية في شيكاغو، بولاية إلينوي، في عام 1975. كان هدفها فتح مدرسة تستقبل الطلاب الذين رفضتهم المدارس الأخرى، أي أولئك الذين تمّ تصنيفهم على أنهم «مزعجون» و«غير قابلين للتعلّم». وكانت مهمّتها الإثبات أنّ أولئك الطلّاب قادرون على التعلّم إذا نالوا حاجتهم من الاهتمام والدعم والتعليم.

كانت قدرات مارفا مثيرة للإعجاب لدرجة أنّ الرئيس رونالد ريغان طلب منها أن تصبح وزيرة للتعليم، لكنّها رفضت حتّى تتمكّن من الاستمرار في تغيير كلّ طالب على حدة. وقد تمّ إنتاج فيلم تلفزيوني ملهم حول عملها من بطولة سيسلي تايسون ومورغان فريمان. وفي عام 1994، صوّر برينس مارفا في فيديو موسيقي حمل عنوان أجمل فتاة في العالم The Most Beautiful Girl in the World.

أتت إلى مارفا طالبة تدعى إيريكا. كانت في السادسة من عمرها واعتُبرت حالة ميؤوساً منها. تذكر إيريكا قائلة، «قيل لي إنّني أكاد أكون متخلّفة، ولن أجيد القراءة أبداً». يا له من اعتقاد مدمّر! (بالأسلوب نفسه، قال مدرّسو توماس إديسون إنّه «غبيّ جدّاً ليتعلّم أيّ شيء» بينما لم يتكلّم ألبرت أينشتاين حتّى بلغ الرابعة، ولم يتمكّن من القراءة حتّى بلغ السابعة من عمره).

غير أنّ مارفا لم تتراجع. بدأت إيريكا دراستها في ويستسايد الإعدادية، وسلّحتها مارفا باعتقاد لا يتزعزع أنّها تستطيع، في الواقع، أن تتعلّم القراءة والكتابة. ولم يكن هذا أملاً أو رغبة من جانب مارفا، بل كان حقيقة لا يمكن دحضها. غرست مارفا أيضاً في إيريكا إخلاصها المميّز للانضباط والكرامة والعمل الشاقّ بلا كلل أو ملل.

عندما تحدّث برنامج 60 دقيقة الذي يُعرض على محطّة سي بي إس عن مارفا وطلّابها بعد نحو ستة عشر عاماً، تبيّن أنّ إيريكا تعلّمت بالفعل القراءة والكتابة. لا بل نجحت تماماً في الواقع، حتّى إنّها تخرّجت للتوّ من جامعة ولاية نورفولك.

لنتوقّف للحظة ونتخيّل مدى اختلاف حياة إيريكا بالكامل لو أنّها استمرّت بتصديق الخبراء المزعومين الذين قالوا إنّها لن تتمكّن يوماً من القراءة والكتابة، وإنّها ببساطة عاجزة على التعلّم. هل يمكنك أن تتخيّل التأثير الهائل لذلك الاعتقاد على أسرة إيريكا عاطفياً واقتصادياً؟

والآن لنتخيّل آلاف الطلاب الذين تغيّرت حياتهم جذرياً من خلال تبنّي قناعة مارفا الراسخة. لنفكّر بأجيال الأسر التي تأثّرت بشكل حاسم بقوّة قناعة امرأة في إمكانيات الطفل

الفطرية.

لقد بدأنا نرى كم يمكن للمعتقدات المعوّقة أن تكون مأساوية وكارثية. ولا ينحصر أثرها في إحساسنا بأنفسنا وقدرتنا على النموّ، بل يتعدّى ذلك إلى مسار حياتنا بأكملها وقدرتنا على المساهمة بشكل مجدٍ في المجتمع. والسبب...

عندما تغيّر اعتقاداً معيًّنا، فإنّك تغيّر كلّ شيء.

نحن نعرف فطرياً صحّة ذلك. فمعتقداتنا إمّا أن تدفعنا إلى العيش بأقصى إمكاناتنا أو تمنعنا من ذلك. إنّها تحدّد ما إذا كنّا سنفشل أم سننجح، وكيف نفهم النجاح في المقام الأول. تخيّل العقود الطويلة من الاعتقاد الثابت، والعمل، والتصميم التي تتطلبّها منح النساء في الولايات المتحدة حقّ التصويت.

أو تخيّل الاعتقاد الراسخ الذي تحلّى به الرئيس جون كينيدي وفريق الناسا في قدرتنا على إرسال البشر إلى الفضاء والمشي على سطح القمر، وهو أمر كان ليبدو محض خيال قبل مائة عام.

كلّ شيء يبدأ من الاعتقاد. إنّه أصل كلّ اكتشاف بارز وكلّ قفزة إلى الأمام حقّقها الإنسان في كافّة المجالات، من العلوم إلى الرياضة، والأعمال التجارية والتكنولوجيا والفنون.

إنّ للمعتقدات سلطة على حياتنا يعجز الإنسان عن وصفها. ولكن قبل أن نبدأ بتغيير معتقداتنا، من المفيد أن نفهم المزيد عن أصلها.

من أين تأتي معتقداتنا؟

كانت تبكي بلا توقّف. أغلقت الخطّ وانحنت إلى أن أصبحت عيناها بمستوى عينيّ. ثمّ أمسكَت بكتفيّ، وهزّتني قائلة: «لا تسمحي أبداً، أبداً، أبداً لرجل ما بالتحكّم في حياتك يا ماري. عليك أن تكسبي المال بنفسك، وأن تتحكّمي بأموالك بنفسك. لا تكوني غبية مثلي. لا ترتكبي الأخطاء نفسها التي ارتكبتُها. هل تسمعينني؟! انظري ما حلّ بي الآن. بعد كلّ هذه السنوات، ما عدت أملك شيئاً. لا شيء...».

هذا ما قالته لي أمي في اليوم الذي وقّعت فيه هي وأبي على أوراق الطلاق. كنت في الثامنة من عمري. وبعدما أفلتتني، غطّت وجهها بيديها وراحت تنتحب. وقفتُ هناك جامدة ومرعوبة في مطبخنا. لم أستطع أن أجد طريقة لتحسين الأمور أو أن أعرف ما إذا كنت سأرى أبي مجدّداً.

بدا لي كلّ شيء غير مستقرّ وغير آمن.

ما سبب كل هذا الألم وكيف يمكنني إيقافه؟ كيف يمكنني مساعدة أمي على التوقف عن البكاء؟ وما الذي يمكنني فعله لتحسين الأمور واستعادة والدي؟ ما الذي يمكنني فعله للتأكّد من أنّ شيئاً كهذا لن يتكرّر أبداً؟

كان ثمّة شيء واحد واضح بالنسبة إليّ: أنا أعرف أنّ والداي لم يختلفا حول المخدّرات أو الكحول أو القمار، بل كان موضوع خلافهما الدائم المال، المال وحسب. كان سبب الخلاف تحديداً هو عجز أمّي عن التحكّم بالمال، وعلى نطاق أوسع، عدم توفّر ما فيه الكفاية منه.

كلّ ما أردته في تلك اللحظة هو إيجاد طريقة للمّ شمل أسرتي. وعن غير قصد، بدأت تتبلور بداخلي مجموعة راسخة من المعتقدات حول المال، والرجال، وكيفية سير العالم. وبدت تلك المعتقدات على الشكل التالي:

قلّة المال = ضغوط هائلة، وألم، ومعاناة

قلّة المال أيضاً = فقدان الحبّ، والأمان، والتواصل، والأسرة

منح الرجل السيطرة على مالك = أنت غبية وعاجزة

منح الرجل أيّ سيطرة على حياتك = ندم وحزن شديدَين

بالطبع، هذه المعتقدات ليست حقيقية، لكن عندما كنت في الثامنة من عمري، بدت لي تلك الأفكار مهمّة وصحيحة. فقد توصلت إلى هذه الاستنتاجات من خلال الإصغاء إلى ما أسمعه من الكبار واستيعاب العواطف والظروف التي وجدت نفسي فيها.

نحن نكوّن معظم معتقداتنا المحورية خلال تجارب عاطفية كبيرة، كثير منها يحدث في مرحلة الطفولة. وكلّما كانت هذه المشاعر أكثر قوّة وعمقاً، كان الاحتمال أكبر في أن تؤثّر تلك الأفكار أو المعتقدات على حياتنا.

بينما كنت واقفة في المطبخ مع والدتي، قطعتُ على نفسي أكبر وعد في حياتي. بطريقة ما، سأكتشف في يوم من الأيام طريقة لكسب الكثير من المال لكي لا تتسبّب قلّته بخسارة الحبّ مرّة أخرى. كان التوتّر وعدم الاستقرار الناجمَين عن قلّة المال أمراً لا يطاق، ولذلك أصبح هدفي امتلاك الكثير منه. ليس من أجل شراء الألعاب أو الأشياء المادية، بل كوسيلة لاستعادة الحبّ وتخفيف المعاناة. أذكر أنّني كثيراً ما كنت أرى تلك الإعلانات الكلاسيكية «دولار واحد يومياً» على التلفاز حول الأطفال والحيوانات المحتاجة. وبحسب الإعلان «القليل من المال» يمكن أن يساعد في إحداث تغيير. فتكوّن لديّ اعتقاد أنّني إن استطعت أن أكسب الكثير من المال، فلن أساعد أسرتي فحسب، بل بقيّة الناس أيضاً.

عندما أنظر إلى الوراء، من السهل أن أرى كيف أدّى بعض هذه المعتقدات المبكرة مثل «قلّة المال»، و«عدم توفّر ما يكفي منه» دوراً في معاناتي للمشاكل المالية في بداية شبابي. فقد

استدنت وكافحت مع قدرتي على كسب المال لسنوات.

مع ذلك، لم أفقد أيّ اتّصال مع هذا الوعد الذي قطعته على نفسي يوماً بكسب ما فيه الكفاية من المال ومشاركته مع الآخرين. وفي مرحلة معينة في بداية العقد العشرين من عمري - وكنت قد سئمت من الإفلاس وكثرة الديون - أصبحت مهووسة بإعادة صياغة معتقداتي وسلوكيّاتي المالية. فقمت بتعليم نفسي في مجال التمويل الشخصي، وتخلّصت من معتقداتي المالية السلبية، كما اكتسبت عادات مالية قويّة ما زلت أستفيد منها حتّى اليوم.

في الواقع، لمراجعة معتقداتنا القديمة مزاياها. فهي ليست لعبة قائمة على الإبقاء على كلّ شيء أو لا شيء. في الواقع، نحن لسنا مضطرّين لرفض كلّ ما نعتقد به عموماً. إذ من الممكن وجود بعض المعتقدات المفيدة والجديرة بالحفاظ عليها(أو ربّما على أجزاء منها)، لكنّنا لن نعرف ذلك ما لم نحقّق فيها. فكيف إذاً تمّ تأسيس هذه الشبكة المعقّدة من المعتقدات في المقام الأوّل؟ لنقم معاً بجولة قصيرة.

1. البيئة

عندما أتيتَ إلى هذا العالم، كان دماغك حيادياً وخالياً. لم يكن مبرمجاً على الإطلاق - لا آراء، ولا معارف، ولا تحيّزات، ولا معتقدات. بعد ذلك، وعلى غرار الإسفنج، بدأتَ تمتصّ أفكاراً حول نفسك والآخرين من عائلتك وأصدقائك والقائمين على رعايتك، ومن المدرسة، والثقافة، والمجتمع. وتماماً مثلما نتعلّم كيفية المشي والتحدّث، فإنّنا نتعلّم ما نعتقد به. تدريجيّاً، تقوم بيئتنا ببرمجة أدمغتنا بمعتقدات حول كلّ شيء، بدءاً من الحبّ، والصحّة، والجنس، والعمل، وأجسادنا، والمال، والله، والجمال، والعلاقات، والأشخاص الآخرين، والعالم ككلّ. والأهمّ من ذلك، أنّ بيئتنا تبرمج أدمغتنا بمعتقدات حول قدراتنا الخاصّة.

لكن في مرحلة من المراحل، تصبح الأمور خطرة. فكثير من قناعاتنا العميقة متناقل. إنّها عبارة عن أفكار قديمة، وغير مدقّق بها، قبلناها ببراءة من الآخرين، ولم نأخذ الوقت الكافي لفحصها، والتفكير فيها، واختيارها بأنفسنا. ومع الأسف، يعود العديد من تلك الأفكار المتناقلة بنتائج عكسية على ما نحاول إنجازه.

لأكون واضحة، عندما يتعلق الأمر بتلك المعتقدات المتناقلة، فإنّ آباءنا، ومعلّمينا، والقائمين على رعايتنا بذلوا قصارى جهدهم، كما يفعل الجميع دائماً. ولا مكان هنا للوم أحد أو الاستياء من أحد. لكن من الأهمّية بمكان أن ندرك أنّ بيئتنا، سواء كانت إيجابية أم سلبية، تعدّ واحدة من أهمّ مصادر معتقداتنا الحالية. ومثلما انطبق علينا ذلك في صغرنا، فإنّه ما زال ينطبق علينا ونحن كبار. لهذا السبب، من المهمّ أن نظلّ واعين لبيئتنا، لا سيّما ونحن نعمل على دمج معتقدات جديدة أكثر دعماً واتّساعاً.

2. التجربة

تساعدنا التجربة المباشرة على ترسيخ معتقداتنا عن أنفسنا والآخرين والعالم ككلّ. وبطبيعة الحال، تتأثّر هذه المعتقدات بتلك المتناقلة من أسرتنا، وأصدقائنا، والقائمين على رعايتنا.

إليك مثال بسيط على ذلك. أنا أحب الأفعوانية. يصعب عليّ التعبير عن مقدار فرحي وسعادتي عندما أكون على متن تلك السفينة السريعة والسلسلة. إنّه شيء تعلّمت الاستمتاع به في الأساس مع والدي. لكنّني أعرف كثيراً من الناس الذين يرفضون حتّى الاقتراب من الأفعوانية! ففي تجربتهم، تعني هذه الآلة الرعب، والقلق، وساعات من الدوار.

بالتالي، فإنّ التجارب المباشرة، الإيجابي منها والسلبي، تتراكم بمرور الوقت وتبدأ بالاندماج مع معتقدات أقوى وأكثر عمقاً حول هويّتنا، ومن نكون، وما الذي يصنع واقعنا.

3. الأدلّة

المعتقدات القائمة على الأدلّة هي الأفكار والأيديولوجيات التي نقبلها باعتبارها «الحقيقة» وذلك من شخصيات ومصادر موثوقة كالعلماء، ورجال الدين، والدراسات البحثية، والأطباء، والأكاديميين، والمؤلّفين، ووسائل الإعلام، والمجتمع عموماً. ولكن مثلما تتقدّم التكنولوجيا والعلوم والثقافة، كذلك الأمر بالنسبة إلى ما نعتقد أنّه حقيقي. هكذا، فإنّ المعتقدات القائمة على الأدلّة يمكن أن تتطوّر مع مرور الزمن. وهذا خبر رائع، لأنّه يُثبت أنّنا نستطيع، كأفراد وكمجتمع، تغيير وتطوير قناعاتنا بالفعل. تذكّر أنّ البشر اعتقدوا في الماضي أنّ العالم مسطّح، وأنّ السمن النباتي أفضل من الزبدة، وأنّ عمليّة استئصال الفصّ الصقيعي تشفي الأمراض العقلية. أولست سعيداً لأنّ تلك الأيام قد ولّت؟

4. المثل العليا

عندما كانت أوبرا وينفري في السادسة عشرة، شاهدَت باربرا والترز على شاشة التلفاز. فتأثّرت بها بشدّة واستلهمت منها وقالت في نفسها، «ربّما يمكنني فعل ذلك». هكذا مضت أوبرا للقول، «ما من امرأة أخرى تستحقّ امتناني أكثر منها من حيث فتح الباب لحياتي المهنية»[4]. في هذا التصريح، لا تعني أوبرا أنّ باربرا والترز «فتحَت الباب» من خلال توصيتها بالعمل في مجال البثّ التلفزيوني. ما تعنيه، أنّ مجرّد مشاهدة امرأة أخرى على شاشة التلفزيون فتح فرصة بداخل وعي أوبرا حول ما هو ممكن بالنسبة إليها. فمن الصعب أن تمارس مهنة لا تراها.

يعتبر العثور على مثل عليا خارج الدائرة المباشرة أحد أفضل وأقوى الطرق لتجاوز المعتقدات المقيِّدة. بالتالي، سواء كان المثال حياً أم ميتاً، ومشهوراً أم مغموراً، اعثر على مثل عليا ملهمة من خلال قراءة السير الذاتية، أو مشاهدة الأفلام، أو الاستماع إلى المقابلات، أو ببساطة إيلاء اهتمام أكبر للأشخاص الطيبين في حياتك.

5. التخيّل

في بعض الأحيان، لا يكون لدينا مثل عليا نتطلع إليها للاستلهام منها، لكنّنا نعتقد بما يمكن أن يثير شغفنا بعمق بحيث نكرّس حياتنا لتحويله إلى حقيقة واقعة. من الأمثلة على ذلك رودجر بانيستر الذي قطع مسافة ميل خلال أربع دقائق في عام 1954. ولم يكن قد سبق لأيّ شخص أن سجّل هذا الرقم القياسي، لكنّه كان مقتنعاً في أعماق قلبه كان أنّه قادر على ذلك، وقد فعل. ومن بعده، تبعه عدد لا يحصى من العدّائين.

وصف د. مارتن لوثر كينغ الأصغر رؤيةً للحرّية والمساواة لم يكن لها وجود بعد. وفي خطابه الشهير «لديّ حلم»، قال:

> **لديّ حلم أن يعيش أطفالي الأربعة الصغار يوماً ما في بلد لا يُحكم عليهم فيه بحسب لون بشرتهم بل بحسب شخصيّاتهم.**

لقد غيّر د. كينغ ثقافتنا إلى الأبد، وما زال ملايين الأشخاص حتّى يومنا هذا يعملون على تحقيق حلمه. إذ يبدو أنّ المعتقدات المتصوّرة تنبثق من مستوى آخر من الوعي - الحدس، أو من صوت أو رؤية داخلية - وتترسّخ في قلوبنا.

لماذا تميل المعتقدات إلى الرسوخ

نحن لا نرى الأشياء كما هي، بل نراها كما نحن.

أنايس نين

بطبيعة الحال، تتضافر جميع المصادر الخمسة وتتداخل وتتفاعل. كما أنها تميل إلى تعزيز بعضها البعض، ممّا قد يولّد بعض الخضّات عندما يتعلق الأمر بتحديث معتقداتنا إذا لم نراقبها عن كثب.

على سبيل المثال، وربّما نتيجة لطلاق والديك، قد يتشكّل لديك اعتقاد بأنّ الزيجات لا تدوم. ثمّ تمرّ أنت شخصياً بتجربة طلاق تعزّز لديك هذا الاعتقاد، «أرأيت! الزواج لا يستحقّ العناء». وليس من الصعب العثور على المزيد من الأدلة التي تعزز تلك المعتقدات باعتبارها «الحقيقة». يُظهر بحث سريع في الإحصائيات الشائعة ما يلي:

- ما بين 40 إلى 50 في المئة من الزيجات الأولى ينتهي بالطلاق[5]
- في الولايات المتّحدة، يعني ذلك طلاقاً واحداً كلّ ستّ وثلاثين ثانية تقريباً[6]
- هذا يعادل 2400 حالة طلاق في اليوم تقريباً، أي 16,800 طلاق في الأسبوع أو 876,000 طلاق في السنة!

ومن المحتمل أن تستمرّ في تأكيد الاعتقاد بأنّ «الزواج لا يدوم» من خلال الإصغاء إلى قصص الزيجات الفاشلة من العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام وإعادة روايتها.

هذا يسلّط الضوء على حقيقة أساسية أخرى بشأن معتقداتنا. إذ تميل أدمغتنا إلى تعزيز ما نعتقده أساساً. وتسمّى هذه الظاهرة الموثّقة توثيقاً جيّداً الانحياز التأكيدي. ببساطة، يعني الانحياز التأكيدي أنّنا نبحث عن الأدلّة ونجدها لدعم ما نعتقد به أساساً. فنختار المعلومات التي تؤكّد ما نعرفه، بينما نتجاهل (عن وعي أو غير وعي) المعلومات التي تتحدّى معتقداتنا القائمة.

في ظلّ هذا السيناريو، فإنّك ترفض على الفور أيّ مثال لزوجين يعيشان بسعادة باعتباره ضربة حظّ أو كذبة، وقد لا يسجّله رادارك العقلي حتّى لأنّه لا يتوافق مع معتقداتك!

ويمتدّ الانحياز التأكيدي عميقاً، عميقاً حقّاً. وهو يبرز بوضوح عندما يرتبط بالدين والسياسة، فضلاً عن هويّتنا الذاتية. وهذا ما يساعدنا على فهم السبب وراء تحوّل الناقشات الاجتماعية والسياسية والشخصية حول مواضيع مثل حقوق المرأة الإنجابية، وتغيّر المناخ، والهجرة، والعرق، والسيطرة على السلاح إلى جولات صراخ على الفور.

شاركتُ في هذه الأنواع من «النقاشات» مع عائلتي، وأعرف أنها نادراً ما تنتهي إلى نتائج جيّدة. إذ يدخل الانحياز التأكيدي إلى الواجهة، وتخرج الأمور عن السيطرة. في عالمي، هذا يعني الكثير من الإيماءات اليدوية العنيفة والكلمات غير المهذّبة. ومع أنّ الجولة تنتهي بالضحك وتغيير الموضوع، إلّا أنّنا أيضاً نصبح أكثر تمسكّاً في بعض الأحيان بقناعاتنا.

مع أنّنا لا نستطيع أن نتخلّص تماماً من الانحياز التأكيدي، إلّا أنّ التوعية تساعد. فعندما نفهم أنّ عقولنا مصمّمة لتعزيز ما نعتقد به أساساً (مع حذف أيّ شيء معاكس تلقائياً)، يمكننا أن نبذل قصارى جهدنا للبقاء منفتحين على الآراء الأخرى. وبذلك، فإنّنا نخطو خطوة أخرى نحو السيطرة على عقولنا عوضاً عن أن تسيطر هي علينا. ومن الأهمّية بمكان أن تتذكّر ما يلي:

جميع المعتقدات هي عبارة خيار، والخيارات يمكن تغييرها.

هذا صحيح، فمعتقداتك عبارة خيار. كلّ معتقد منها هو كذلك. وبما أنّ كلّ المعتقدات يمكن تعلّمها - سواء عن وعي أو غير وعي - فمن الممكن أيضاً التخلّص من تلك التي تسبّب الألم والبؤس والمعاناة.

من الممكن التخلّص منها، والتخلّي عنها.

من الممكن محو واستبدال أيّ اعتقاد مقيِّد. والمهمّ في كلّ ذلك، أنّ تغيير المعتقدات ليس صعباً بالضرورة، ولا يتطلّب سوى الوعي والرغبة والممارسة.

عندما تنظر إلى الأمر عن كثب، فإنّ الاعتقاد ليس أكثر من مجرّد فكرة قرّرتَ أنّها مهمّة وصحيحة. هذا كلّ شيء! وما من شيء يثبّت فعلاً هذا الاعتقاد. ما من قضبان فولاذية، ولا أقفال،

ولا سلاسل. فمثل أيّ فكرة أخرى تظهر في ذهنك، يمكنك أن تختار رفضه، بإرادتك.

أساساً، أنت تملك ما يلزم لتحويل نفسك من متفرّج سلبي إلى مخطِّط قويّ لمستقبلك. بالتالي، إذا لم تكن راضياً عن أيّ من المعتقدات التي اخترتها (أو قبلتها عن غير وعي من الآخرين)، فما عليك سوى الاختيار ثانيةً.

وثالثة.

ورابعة.

وخامسة.

تتمثّل الخطوة الأولى للتحرّر من المعتقدات في ملاحظة تلك التي تسبّب لك الأذى أو البؤس. مارِس إدراك ما تفكّر فيه (أي تصديقه) واعلم أنّه في أيّ لحظة، عليك أن تقرّر ما إذا كنت تريد الاستمرار في تصديق تلك الفكرة.

استناداً إلى الأبحاث، تمتاز أدمغتنا بقدرة عالية على التكيّف. فالدماغ يشبه العضلات من حيث تغيّره وازدياد قوّته مع كثرة الاستخدام. وغالباً ما يشير العلماء إلى ذلك بتعبير «المرونة». إذ تُظهر الدراسات في علم الأعصاب أنّه بإمكاننا تنمية شبكات عصبية جديدة وتدريب عقولنا على التفكير بطرق جديدة. فأيّاً تكن الأفكار التي نكرّرها غالباً وبحدّة عاطفية أكبر، فإنّنا نعزّزها. وفيزيائياً، نعزّز ونبني تلك الشبكات العصبية. هذا يعني أنّه بإمكاننا حرفياً تثبيت المعتقدات في أدمغتنا وأجهزتنا العصبية. ومهما تكن الأفكار التي لا نستعملها أو نعزّزها، فإنّها ستضعف وتتلاشى في النهاية.

بالطبع، يتطلّب تغيير المسارات العصبية بشكل دائم التركيز، والتكرار، والمثابرة. لكن جدّياً، هل يمكنك التفكير في استخدام وقتك بشكل أفضل من إعادة توصيل دماغك فيزيائياً لمساعدتك على عيش حياة أفضل؟! فبمجرّد إنشاء وتعزيز معتقدات جديدة، ستصبح هذه الطرق السلوكية الجديدة أمراً معتاداً. وهذا يعني نتائج أفضل بجهد واعٍ أقلّ.

بطبيعة الحال، يقوم هدفنا على تعزيز المعتقدات التي تدعمنا والتخلّص من تلك التي تسبّب لنا الأذى. ولكن إليكم هذا الخبر الرائع: لا داعي لتقمّص شخصية شارلوك هولمز وتعقّب كلّ اعتقاد يحدّ من عقلك. عوضاً عن ذلك، سنستخدم أسلوباً أقلّ استهلاكاً للوقت.

كل ما أنت بحاجة إليه هو اعتقاد أساسي فريد، مفتاح رئيس يفتح كلّ الأبواب التي يمكنك تخيّلها في قلعة وعيك. إنّه أشبه بتحريك قابس ينير على الفور حقلاً من الإمكانات اللامحدودة. إذا كنت لم تفهم قصدي بعد، فإنّ الغرض من هذا الكتاب كلّه هو إلهامك لكي تتبنّى اعتقاداً قوياً بأنّ كلّ شيء ممكن!

تماماً مثل إسقاط أوّل قطعة دومينو، فإنّ هذا الاعتقاد الواحد يشعل سلسلة من ردود الفعل المعرفية التي توسّع كلّ الاحتمالات الأخرى. وبمجرّد اعتناقه على الصعيدين الوظيفي والعملي -

وليس فقط من الناحية النظرية - فلن يعيقك شيء في هذا العالم.

فلنبدأ إذاً بإعادة توصيل دماغك الجميل حالاً.

(تذكّر أنّ التكرار مبدأ أساسي من مبادئ المرونة العصبية).

قل ما يلي بصوت عالٍ، حتّى، ولا سيّما، إذا بدا لك سخيفاً بعض الشيء.

كلّ شيء ممكن.

جيّد.

والآن، قلها بصوت عالٍ مرّة أخرى وكرّرها خمس مرّات على الأقلّ. وفي كلّ مرّة، قلها بمزيد من الطاقة والشغف. وأجل، بشيء من المتعة!

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن!!

تبّاً، أنت محقّ تماماً!

والآن اقطع عهداً على نفسك. كرّر هذه الجملة - بصوت عال وفي نفسك - بقدر ما تستطيع. خمس، عشر، خمسون مرّة في اليوم. لجعلها عادة. لماذا؟ لأنّ...

أقوى الكلمات في الكون هي تلك التي تقولها لنفسك.

ومع ما يكفي من الطاقة والتكرار، سترسّخ هذا الاعتقاد جيّداً بحيث يستيقظ وعيك على مستوى أعمق.

قل، «كلّ شيء ممكن» عندما تستيقظ صباحاً. غنّها في الحمّام. اكتبها في يومياتك. غنّها وأنت تمارس الرياضة (كلّما استطعتَ استخدام جسدك وعواطفك أكثر، سيترسّخ هذا الاعتقاد في كيانك بشكل أعمق). قلها كلّما وجدت نفسك تتقلّب ليلاً في سررك. فكلّما فكّرتَ بها، وكرّرتها، وكتبتها، وشعرت بها بجسدك، ستقوّي تلك المسارات العصبية في عقلك.

وقريباً، ستبدأ بالعيش بإحساس موسّع بالإبداع، والثقة، والسلطة. ولن تلبث أن تكتشف أنّ فكرة كون كلّ شيء ممكن لن تصبح اعتقادك الأعزّ إلى قلبك، بل حجر الزاوية في واقعك.

التحدّي العملي

لو لم أعتقد أنّ العثور على الإجابة ممكن، لما بحثتُ عنها.

د. فلورنس سابين

تناول دفتراً واكتب إجاباتك على الأسئلة التالية. تذكّر أنّك لن تحصل على نتائج بمجرّد التفكير بصمت بهذه الإجابات في رأسك. عوضاً عن ذلك، اكتب على الورق. وأيّ شيء دون ذلك يعدّ نصف خطوة.

1. لماذا اخترتَ هذا الكتاب؟ ما الذي تريد حلّه، أو تغييره، أو إيجاد طريقة لتحقيقه؟ ربّما كانت لديك قائمة طويلة - لا بأس في ذلك. أخرِج كلّ شيء. بعد ذلك اختر التغيير الأكثر أهمّية الذي يجب إجراؤه الآن. (إذا لم تكن واثقاً ما هو الأهمّ، فإنّنا سنتطرّق لهذه المسألة في الفصل 6، ويمكنك مراجعته عندئذٍ).

2. ما هي المعتقدات السلبية أو المعوّقة التي منعتك من تحقيق ذلك حتّى الآن؟ ماذا قلت لنفسك عن نفسك، أو قدراتك، أو الآخرين، أو العالم، أو الواقع الذي منعك من تحقيق هذا التغيير بشكل نهائي؟

3. والآن، اشطب كلّاً من المعتقدات السلبية أو المعوّقة واكتب «كلام فارغ» إلى جانب كلّ اعتقاد سلبي أو معوّق. (افعل ذلك، فهو ممتع!)

4. بعد ذلك، تعرّف على الأسباب التي تجعل كلّاً من هذه المعتقدات أو القصص السلبية كلاماً فارغاً تماماً. دافِع عن الجانب الآخر. ابذل جهدك للدفاع بحماسة عن وجهة النظر المعاكسة تماماً. (تلميح: ثمّة جزء منك هو أعمق وأكثر حكمة أصبح يعرف أنّ هذه المعتقدات المعوّقة هي مجرّد هراء - وإلّا فما كنت لتختار هذا الكتاب.) كن واقعياً، وصادقاً، وأجب بقلبك، لا بعقلك.

5. والآن تخيّل من كنتَ لتكون من دون هذا الاعتقاد المعوّق؟ ما الذي سيختلف في حياتك لو كنت عاجزاً عن التفكير في هذا الاعتقاد المحدود والسلبي مجدّداً؟ كيف كنت ستتصرف بشكل مختلف في علاقاتك أو في العمل؟ ما الذي قد يتغيّر بالنسبة إليك جسدياً، أو عاطفياً، أو عقلياً، أو مالياً، أو روحياً؟ حقّاً، تخيّل نفسك من دون هذا الاعتقاد وصِف واقعك من ذلك المكان.

6. صمّم خطّة مبتكرة ومرحة لتجسيد الاعتقاد بأنّ كلّ شيء ممكن. وتذكّر، التكرار والعاطفة هما السرّ! ربّما تريد كتابة الجملة عشرين مرّة في دفتر يومياتك كلّ صباح للأيّام التسعين التالية. حتّى إنّه بإمكانك جعل عبارة «كلّ شيء ممكن» خلفية الشاشة على هاتفك الذكي.

وربّما أنشدتها أثناء جلي الأطباق أو طيّ الملابس. ردّدها بصوت عالٍ وأنت تمارس التمارين الرياضية. استخدم كلّ الطرق الممكنة، صوتك، الكتابة، الرسومات، التسجيلات الصوتية، حركات تجسيدية، والأهمّ، التكرار. لمزيد من الأفكار والموارد، قم بزيارة موقع Marie Forleo.com/ EIF.

أمثلة ميدانية

كان الرقص حياتها، لكن بعد هذه الجراحة، لن تتمكّن أبداً من الرقص بهذه الطريقة مجدًّدا.

ابنتي راقصة منفردة وعضو في فريق هيب هوب راقص. لهذا السبب، الحركة حياتها. كانت ترتدي مقوّماً للجسم لمدّة 20 ساعة يوميّاً وذلك على مدى ثلاث سنوات، غير أنّ ذلك لم ينجح في تصحيح المشكلة. وفي النهاية، احتاجت إلى إجراء جراحة لتقويم العمود الفقري، تمّ خلالها دمج إحدى عشرة فقرة، الأمر الذي جعل عودتها إلى الرقص أمراً مستحيلاً.

خلال العامين الماضيين، لم أتمكّن من قبول هذا التقييد لجسدها الجميل الحرّ لبقية حياتها. وفي إحدى الليالي، بينما كنت مستلقية في السرير أبكي وأنا أتصفّح هاتفي، صادفت مقابلة ماري وأوبرا. فجأة، تغيّر مجرى أفكاري، وتساءلت، «ماذا كانت ماري لتفعل في هذه الحالة؟ وماذا كانت أمّها لتفعل؟». ثمّ عرفت. «تبّاً، سنجد حلاًّ!!».

وهكذا فعلت. بدأت بتقبّل الفكرة. فكّرت في ما كنت أرغب فيه بشكل عامّ لحياة ابنتي: أريدها أن تكون سعيدة. هل يمكن أن تكون حياتها سعيدة مع عصا مكنسة في ظهرها؟ أجل، طبعاً ستكون! فمهمّتي أن أجعل كلّ شيء جميلاً، وهو بالفعل كذلك. هكذا أصبحت إيمّا أيقونة انحراف العمود الفقري ونموذجاً للقضية.

لقد عملت عكسياً باتّجاه الهدف الذي أردت تحقيقه (ألا وهو حياة جميلة لابنتي) مقابل التركيز على ما اعتقدت أنّه سيمنحها حياة جميلة (الرقص). وقد أصبحت ابنتي في وضع أفضل ممّا كانت عليه قبل تشخيص حالتها - عقلياً وجسدياً على السواء - وبتُّ أنا في سلام. ولم أعد أبكي كلّ ليلة.

طلبتُ تصميم فنجان قهوة مميّز من قبل فنّان كتب عليه، «ماذا كانت أمّ ماري لتقول؟». وصرت أستعمله يوميّاً لأذكّر نفسي بهذه المانترا. هكذا أصبحت اعتقد أنّ كلّ ما نحتاج إلى معرفته في العالم موجود في هذه الجملة الواحدة: «كلّ شيء ممكن». وهو كذلك فعلاً.

- تارينا

مونتريال

4

كفى أعذاراً

أسوأ الأكاذيب هي تلك التي نرويها لأنفسنا.

ريتشارد باخ

لا تشعر بالأسف على نفسك. وحدهم الأنذال يفعلون ذلك.

هاروكي موراكامي

هل سبق أن مررت بصباح كهذا؟ تخلد إلى السرير بنيّة الاستيقاظ في وقت مبكر، للذهاب إلى العمل، أو التأمّل، أو الكتابة - أنت تعلم، تريد أن تصبح أخيراً ذلك الإنسان المنتج الذي تحلم به. بدأ الهاتف يهتزّ بالقرب من رأسك. هل حان وقت الاستيقاظ؟ كلّا!!!! ما زال الظلام مخيّماً، والجوّ بارد جدّاً. أليس النوم مهمّاً لصحّتي؟ خمس دقائق بعد. تمرّ خمس دقائق. حسناً، ربّما عشر دقائق أخرى. وعندما تنهض أخيراً، تجد نفسك في سباق مع الزمن. الكلب يتوسّل إليك لإخراجه في نزهة. هاتفك يكاد ينفجر من كثرة الاتصالات بسبب مشكلة غير متوقّعة في العمل. تلاحظ بقعة على قميصك بعد خروجك من الباب. فتسترجع كلمات أغنية ديفيد بايرن: كعادتك دوماً، كعادتك دوماً.

والآن، ما رأيك بصباح كهذا؟ تستيقظ بكامل وعيك في الظلام. تلتفت وتمسك بالهاتف، حقّاً، 4:30 صباحاً فقط؟ لن يرنّ المنبّه قبل ساعة أخرى. فرحلتك لن تنطلق حتى الساعة 8:45 صباحاً، لكنّك متحمّس لهذه الرحلة ولا تستطيع النوم لدقيقة أخرى. هكذا، تقفز من سريرك، وتقوم ببعض التمارين، ثمّ تتوجّه إلى المطار باكراً.

ما هي المشكلة؟ كيف يمكننا في بعض الأحيان أن نحمل أنفسنا من دون بذل أيّ جهد لفعل ما يتعيّن علينا القيام به، بينما نكافح لتحقيق ذلك في أحيان أخرى؟ ما الذي يمنعنا من الأداء المستمرّ في المستويات التي نكون قادرين عليها؟

لمعرفة الجواب، علينا أن ننظر إلى داخلنا. فبغض النظر عن المشكلة التي نحاول حلّها، غالباً ما تكون الحواجز الأكبر في أذهاننا:

أريد أن أبدأ بممارسة التمارين الرياضية مجدّداَ، لكنّني مشغولة جدّاَ بالعمل والأولاد. لا يمكنني ذلك، لا وقت لديّ.

وضعي المادّي في حالة مزرية. مهما فعلت، لن أتمكّن من المضيّ قدماً. أنا لست بارعاً مع الأرقام.

كم أرغب في الالتحاق بصفّ التصميم ذاك. فهو سيفتح أمامي أفقاً مهنياً جديداً! لكنّه مكلف جدّاً - لا يمكنني تحمّل أعبائه.

أتمنّى لو أقابل شخصاً مميّزاً، لكنّني لا أملك الوقت للتعرّف على أحد، كما أنّني تقدّمت في السنّ، وكلّ الأشخاص المناسبين تزوّجوا أساساً.

هل يبدو لك ذلك مألوفاً؟ لقد رفعت يدي لأنّني ردّدت أشياء كهذه مراراً. لكن إليك الحقيقة: تلك الأعذار هي من أكبر العوائق التي تعترض طريقنا. إنّها أكاذيب بسيطة نرويها لأنفسنا تحدّ من شخصيّتنا وما يمكننا إنجازه في نهاية المطاف.

كلّ إنسان يختلق الأعذار من وقت إلى آخر، لذلك لا تشعر بالاستياء. ولكن إذا كنت تنوي تحقيق أمر ما، عليك التخلّص منها جميعاً. فقد حان الوقت لتواجه نفسك وتكشف كلّ الطرق التي تخدع نفسك بها. وبمجرّد أن تعي أنّ أعذارك واهية للغاية، ستشعر أنّك تملك مخازن من الطاقة الهائلة. ليس هذا فحسب، بل ستشعر أيضاً بقدرتك على التغيير.

عبارتان تبطلان أعذارك الواهية

لنبدأ بالتدقيق باللغة التي تستعملها، وتحديداً بعبارتين شائعتين تؤثّران على قدرتك على أن تكون صادقاً مع نفسك. هاتان العبارتان هما «لا يمكنني» و«لن أفعل». فكّر كم مرّة يقول الناس شيئاً كالتالي:

لا يمكنني الاستيقاظ وممارسة الرياضة كلّ يوم.

لا يمكنني إيجاد الوقت لإنهاء الكتابة.

لا يمكنني مسامحتها على ما فعلت.

لا يمكنني تولّي هذا المنصب، لأنّني سأضطرّ للعيش في مدينة بعيدة.

لا يمكنني طلب المساعدة.

لا يمكنني طلب ترقية لأنني لست بارعاً بما فيه الكفاية بعد.

لا يمكنني إطلاق هذا المشروع لأنّ المدير لم يوافق عليه.

لا يمكنني __________ [الالتحاق بهذا الصفّ، أو تعلّم تلك اللغة، أو بدء ذلك المشروع، إلخ] لأنّني لا أستطيع تحمّل التكاليف.

والمشكلة هي التالية: في 99 في المائة من المرّات التي نقول فيها «لا يمكنني» فعل شيء معيّن، تكون تعبيراً مرادفاً لكلمة «لن». فماذا تعني «لن»؟ تعني «لن» أننا لا نريد. بعبارة أخرى...

أنت لا تريد حقًّا.

لا تريد القيام بالعمل.

لا تريد المخاطرة.

لا تريد أن تزعج نفسك. فالأمر ليس بالنسبة إليك أولويّة كبيرة أو مهمّة بدرجة كافية.

وقبل أن تعترض أو تبحث عن الاستثناءات (وهي موجودة)، اسمعني حتّى النهاية.

إذا فكّرت كم يمكن لذلك أن ينطبق على حياتك، ولو على جزء منها، فإنّك ستتحرّر من أغلب الخدَع التي تعيقك. على سبيل المثال، عد إلى كلّ العبارات السابقة واستبدل «لا يمكنني» بكلمة «لن». ستجد عندئذٍ أنّ الكلام أصبح أكثر صدقاً:

لن أستيقظ وأمارس الرياضة كلّ يوم.

لن أجد الوقت لإنهاء الكتابة.

لن أسامحها على ما فعلت.

لن أتولّى هذا المنصب، لأنّني سأضطرّ للعيش في مدينة بعيدة.

لن أطلب المساعدة.

لن أطلب ترقية لأنني لست بارعاً بما فيه الكفاية بعد.

لن أُطلق هذا المشروع لأنّ المدير لم يوافق عليه.

لن __________ [ألتحق بهذا الصفّ، أو أتعلّم تلك اللغة، أو أبدأ ذلك المشروع، إلخ] لأنّني لا أستطيع تحمّل التكاليف.

في حياتي اليومية، كلّما قلت، «لا يمكنني،» فإنّ ما أعنيه حقّاً معظم الوقت هو «لن أفعل». أنا لا أريد. أنا لا أرغب في تقديم التضحية أو بذل الجهد لتحقيق تلك النتيجة بالذات، لأنّني لا أملك رغبة حقيقية في ذلك، ولا أعتبر هذا الأمر على قائمة أولويّاتي. وفي الواقع، فإنّ القول إنّك لا تريد

فعل أمر معيّن (أو لا تريد بذل الجهد أو التضحية لإنجازه) لا يجعل منك شخصاً سيّئاً أو كسولاً، بل هو دليل على صدقك.

وهذا التمييز مهمّ، لا سيّما عندما يتعلّق الأمر بالاستفادة من فلسفة كلّ شيء ممكن. ففي كثير من الأحيان، عندما نستخدم كلمة «لا يمكنني»، نبدأ بالتصرّف كضحايا عاجزين أمام ظروفنا. فيبدو الأمر كما لو أنّنا لا نملك السيطرة على وقتنا، أو طاقتنا، أو خياراتنا. فنحن لا نتحمّل مسؤوليّة حياتنا.

بالمثابل، عندما تستعمل كلمة «لن»، فإنّك تشعر وتتصرّف على نحو أكثر قوّة. إذ تتذكّر أنّك مسؤول عن أفكارك وأفعالك. وبذلك، أنت تحدّد بنفسك كيف تنفق وقتك ومواردك. فتشعر أنّك أكثر حيوية ونشاطاً وحرية لأنّك تتحمّل المسؤولية الكاملة عن حياتك.

بالحديث عن تولّي المسؤولية، إليك تذكير سريع بمبدأ عالمي أساسي:

أنت مسؤول 100 بالمائة عن حياتك.

دائماً ومن كلّ النواحي. ليس والداك، ولا الاقتصاد، ولا الزوج أو الزوجة أو الأسرة. وليس المدير، ولا المدرسة التي ترتادها، ولا الحكومة أو المجتمع أو المؤسسات أو سنّك. أنت مسؤول عمّا تعتقد به، وتشعر به، وعن السلوك الذي تتّبعه. لأكون واضحة، أنا لا أعني أنّك مسؤول عن أفعال الآخرين أو الظلم الذي لحق بك، بل عن كيفية ردّك على تصرّفات الآخرين. في الواقع، لا تأتي السعادة الدائمة إلّا عندما تتحمّل مسؤولية نفسك 100 بالمائة.

قد تقول لي، «ماري، أنت لا تعرفين قصّتي. لقد مررت بظروف فظيعة لا ذنب لي فيها، بل هي خارجة عن إرادتي، كما أنّني لم أخترها. فكيف أكون مسؤولاً عن ذلك؟» قد تقول أيضاً، «لكن ماري، أنا أمرّ بأشياء لا أملك السيطرة عليها بسبب الثقافة أو المجتمع الذي ولدتُ فيه. فكيف أكون مسؤولاً عنها؟».

أنت على حقّ. فثمّة قوى وحالات وبنى اجتماعية خارجية تؤثّر علينا جميعاً. ومن المهمّ أن نفهم أنّه بغضّ النظر عمّا حدث في الماضي، أو ما يحدث الآن، إذا لم تكن مستعدّاً لتحمّل المسؤولية الكاملة عن حياتك، بما في ذلك أفكارك ومشاعرك وسلوكك، فإنّك تتخلّى عن القدرة على تغييرها.

تيفاني طبيبة نفسية في سان فرانسيسكو، كتبت إليّ تقول:

من السهل بالنسبة إلى من ينتمون إلى خلفيّات متواضعة أو لديهم تاريخ طويل من الصدمات الاجتماعية والحرمان أن يرزحوا تحت وطأة اليأس. فبصفتي ابنة رجل أميركي أفريقي فقير، ورثت اليأس الذي يرافق إرثاً من الإحباط، والحرمان من الحقوق، والكفاح، ومن ثمّ خسارة الأرض، والمنزل، والأسرة، بغضّ النظر عمّا يفعله المرء. بطرق صغيرة، كان ينبغي لهذه العقلية أن تهزم جهودي. فكلّما بدأتُ شيئاً، أواجه عقبة، وأشعر بالحزن، ولا أدرك أنّني أستطيع تجاوزها.

غير أنّني أملك بالفعل الموارد لتحقيق ما أريد. ماري، أنت علّمتني ذلك! أنا امرأة كافحَت لسنوات من دون أن تعرف كيفية المضيّ قدماً والنجاح في ذلك، غير أنّ جملة واحدة قلتِها غيّرت حياتي. كلّ شيء ممكن.

لكي نكون واضحين، فإنّ تحمّل المسؤولية لا يعني التزام الصمت حيال الظلم، ولا يعني إلقاء اللوم على نفسك أو الشعور بالخجل. لا يعني أن تشعر بالإحباط وتعيش مع شعور الذنب المستمرّ. بدلاً من ذلك، يعني تحمّل مسؤولية حياتك 100بالمائة إدراك أنّك المسؤول عن قرارك حيال ما تشعر به وكيف تستجيب لما يحدث الآن وفي المستقبل.

هل تتخيّل لو أنّ ملالا يوسفزاي شعرت أنّها ليست كبيرة بما فيه الكفاية، أو تتمتّع بالامتيازات الكافية، أو القوّة الكافية للدفاع عن تعليم الفتيات، ماذا كان سيحدث؟ تذكّر أنّ مالالا كانت دون سنّ المراهقة، لا تتعدّى الحادية عشرة من عمرها فقط، عندما بدأت الكفاح من أجل حقوق الفتيات في التعليم. وكانت في الخامسة عشرة عندما أطلقت حركة طالبان النار على رأسها أثناء محاولة اغتيالها. واللافت أنّها نجت وخاطبت الأمم المتّحدة في عيد ميلادها السادس عشر. وفي السابعة عشرة من عمرها، كانت أصغر فائزة بجائزة نوبل للسلام. لقد رفضت مالالا أن تسمح لرصاصة في الرأس بأن تكون عذراً للتوقّف عن الدعوة إلى التعليم.

أفضل سنوات حياتك هي تلك التي تقرّر فيها أنّ مشاكلك ملكك وحدك. فلا تلُم بسببها والدتك أو الاقتصاد أو رئيس الجمهورية. اعرف أنّك أنت من تتحكّم بمصيرك.

ألبرت إليس

هل سمعت بقصّة بيثاني هاميلتون؟ عندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها، ذهبت هذه الرياضية الطموحة ذات صباح لممارسة ركوب الأمواج مع أصدقائها على شاطئ تونلز بيتش، في كاواي. كانت مستلقية على اللوح وذراعها متدلّية في البحر عندما هاجمتها سمكة قرش نمر يبلغ طولها 14 قدماً، وقطعت ذراعها اليسرى بأكملها من أسفل الكتف. عندما وصلت بيثاني إلى المستشفى، كانت قد خسرت 60 في المائة من دمها وتعاني من نوبة نقص حجم الدم. ولم يكن معروفاً ما إذا كانت ستنجو.

تجاوزت بيثاني المحنة، وعلى الرغم من الصدمة الهائلة التي مرّت بها، إلّا أنّها عقدت العزم على العودة إلى البحر. وبعد شهر واحد من تعرّضها لهجوم القرش، عادت لممارسة رياضة ركوب الأمواج. وبعد عام بقليل، فازت بلقبها الوطني الأوّل في رياضة ركوب الأمواج، ومضت قدماً لتفوز في كثير من المباريات الأخرى التي شاركت فيها بانتظام إلى أن حقّقت حلمها القديم في أن تكون راكبة أمواج محترفة.

بعد ذلك الحدث المروّع، كان من الطبيعي تماماً أن تقول بيثاني شيئاً من مثل «لا يمكنني» وتقرّر أنّ خسارة ذراعها تعني نهاية مسيرتها في مجال ركوب الأمواج وليس البداية.

غير أنّها في أحلك ساعات حياتها، اتّخذت قراراً مهمّاً. فقد اختارت أن تتحمّل مسؤولية نفسها ومستقبلها. اختارت أن تواجه الظروف برضى وشجاعة وتصميم. قرّرت ألّا يمنعها هذا الحدث الهائل من متابعة مساعيها لتحقيق أحلامها. لا بل في الواقع، دفعها ذلك إلى فعل العكس تماماً، فقد زوّدها بالطاقة لبذل جهد أكبر. ولم تختلق الأعذار بل استطاعت تحقيق طموحها. وبذلك، أصبحت نموذجاً رائعاً لقوّة الروح الإنسانية التي لا تُقهر[1].

إليك مثال آخر. في ريف زيمبابوي، عاشت فتاة تدعي تيريراي. كانت لا تزال طلبة مدرسة ابتدائية في الحادية عشرة من عمرها عندما قرّر والدها تزويجها مقابل ثمن بقرة لرجل راح يضربها بانتظام. كانت ترغب بشدّة في التعلّم، لكنّها مجرّد فتاة، وفوق ذلك، فقيرة. فاستعارت كتب شقيقها المدرسية، واستعملت أوراق الشجر كدفتر، وعلّمت نفسها القراءة والكتابة. عندما أصبحت في الثامنة عشرة من عمرها، كانت أمّاً لأربعة أطفال.

بعد سنوات، التقت تيريراي بعامل إغاثة دولي سأل كلّ امرأة في قريتها عن أعظم أحلامها. فكتبت تيريراي عن أحلامها الجامحة على قصاصة ورق. كانت تتمنّى أن تتمكّن في يوم من الأيّام من الدراسة في الخارج، والحصول على درجة بكالوريوس، وماجستير، وحتّى دكتوراه.

نظرت والدتها إلى أحلامها وقالت: تيريراي، أرى أنّك لا تملكين سوى أربعة أحلام، وهي أحلام شخصية، لكن أريدك أن تتذكّري ما أقول. سيكون لأحلامك في هذه الحياة معنى أكبر عندما ترتبط بتحسين مجتمعك. عندئذٍ، كتبت تيريراي حلماً خامساً، «عندما أعود، أريد أن أحسّن حياة النساء والفتيات في مجتمعي، لكي لا يعشن معاناتي»[2].

بالنظر إلى ظروف تيريراي، كانت تلك الأهداف بعيدة المدى، لا بل مستحيلة براي البعض. غير أنّها وضعت تلك الأحلام في صندوق معدني ودفنتها تحت صخرة.

بدأت تيريراي العمل مع منظّمات الإغاثة المحلّية كمنظِّمة اجتماعية. وادّخرت كل قرش استطاعت توفيره كما استعملت بعض مدخّراتها لأخذ دورات مراسلة لتروي عطشها للتعلّم. في عام 1998، تقدّمت بطلب للالتحاق بجامعة ولاية أوكلاهوما وتمّ قبولها. وبدعم من المنظّمات التي عملت من أجلها ومجتمعها، شقّت طريقها إلى الولايات المتّحدة للدراسة، مع أطفالها الخمسة، وزوجها، و4000 دولار نقداً ملفوفة حول خصرها.

على الرغم من هذه الخطوة الكبيرة، إلّا أنّ حياة تيريراي أصبحت أصعب من أيّ وقت مضى. فقد عاشت عائلتها في مقطورة متداعية، وعانى أطفالها باستمرار من الجوع والبرد، وبدلاً من تقديم المساعدة، واصل زوجها ضربها. كانت تأكل هي وأطفالها من حاوية القمامة. فكّرت في الاستسلام، لكنّها وجدت القوّة للمواصلة لأنّها اعتقدت أنّها بالتخلّي عن حلمها ستخذل بطريقة ما نساء أفريقيات أخريات. وكما ورد في الكتاب الرائع الذي كتبه نيكولاس كريستوف وشيريل وودن تحت عنوان «نصف السماء»، قالت تيريراي، «لقد علمت أنني حصلت على فرصة لا تفوَّت، حتّى إنّ النساء الأخريات مستعدّات للموت من أجلها[3]».

عملت تيريراي بلا كلل في وظائف متعدّدة وحضرت الصفوف قدرما استطاعت، متحمّلة قلّة النوم وسوء المعاملة المستمرّة من زوجها. وفي مرحلة ما، كادت أن تُطرد من الجامعة لأنّها تأخرت في دفع الرسوم. لكن بأعجوبة، تدخّل مسؤول الجامعة للدفاع عنها وحشد دعماً من المجتمع المحلّي.

أخيراً، تمّ ترحيل زوج تيريراي العنيف وواصلت هي المثابرة. فنالت درجة البكالوريوس والماجستير. وكلّ مرة تحقّق فيها هدفاً، كانت تعود إلى زيمبابوي، وتحفر لإخراج تلك الورقة، ثمّ تشطب بنداً آخر من بنودها. تزوّجت تيريراي مجدّداً من طبيب أمراض نباتية يدعى مارك ترينت، واستمرّت في المضيّ قدماً. وفي نهاية المطاف، في عام 2009، تمكّنت من شطب آخر بند على قائمتها: إكمال أطروحتها، والحصول على درجة دكتوراه، لتصبح معروفة باسم د. تيريراي ترينت.

تيريراي هي اليوم مؤسِّسة Tererai Trent International، وهي منظمة مهمّتها توفير إمكانية وصول الجميع إلى التعليم الجيّد مع تمكين المجتمعات الريفية أيضاً. هل تريد أن تعرف ما هو شعار تيريراي في الحياة؟ إنّه «تينوغونا»، ويعني، «يمكن تحقيقه!».

وأنا أوافقها تماماً.

هل تتخيّل كلّ الأعذار التي كان من الممكن أن تستخدمها تيريراي لتعوّق نفسها، أو تتخلّى عن حلمها؟ وهي أعذار صالحة بالمناسبة. فعلى الرغم من أنّ رحلة د. ترينت لم تكن سهلة أو سريعة، إلّا أنّ هذه المرأة أثبتت مجدّداً الاحتمالات التي تنتظرنا عندما نركز على النتائج التي نريدها بدلاً من الأسباب التي تجعلنا لا نستطيع (أو لا نريد).

وإذا لم يسمح أولئك الأشخاص للأعذار - أو أيّ شيء آخر - بمنعهم من بلوغ أحلامهم، فلماذا نسمح نحن؟ هذا يذكّرني بأحد الأقوال المفضلة لديّ. «الحياة هي 10 بالمائة ما يحدث لي و90 بالمائة كيف أتفاعل معه». وهذا جزء من مقطع أطول، نصّه كالتالي:

الموقف أكثر أهمّية من الوقائع. إنّه أكثر أهمّية من الماضي، ومن التعليم، والمال، والظروف، من الفشل والنجاح، وممّا يعتقده الناس الآخرون أو يقولونه أو يفعلونه. إنّه أكثر أهمّية من المظهر أو القدرة أو المهارة. فمن شأنه أن يصنع أو يحطّم مشروعاً، أو منزلاً، أو صداقة، أو منظّمة. والأمر الرائع أنّني أختار كلّ يوم ما سيكون عليه موقفي. فصحيح أنّني لا أستطيع تغيير الماضي، ولا تغيير أفعال الآخرين، كما أنّني لا أستطيع تغيير الأمور المحتومة، إلّا أنّ الشيء الوحيد الذي يمكنني تغييره هو موقفي. فالحياة هي 10 بالمائة ما يحدث لي و90 ٪ كيف أتفاعل معه[4].

قوّتك هي دائماً أكبر ممّا تعتقد. وعقلك هو أهمّ أدواتك لكي تصنع واقعك.

اسمح لي أن أطرح عليك السؤال التالي: أليس صحيحاً أنّه في مرحلة ما من حياتك - عندما أردت شيئاً ما حقّاً، وكان في غاية الأهمّية بالنسبة إليك - وجدت طريقة ما لتحقيقه؟ أضاء شيء ما

بداخلك، وفجأة، عثرت على طريقة لتحقيق ما تريد. التزمت، وحققت النتائج على الرغم من الصعاب.

راجع الماضي في ذهنك. هل تذكر مرّة اعتقدت فيها للوهلة الأولى أنّك لا تملك الوقت، أو القدرة، أو الموارد اللازمة لتحقيق شيء ما، لكنّك مع ذلك، استطعت إنجازه؟ إليك بعض الأمثلة البسيطة من حياتي.

في الجامعة، كنتُ طالبة متفانية، وشغلت وظائف متعدّدة. تسع مرّات من أصل عشر، عندما دعاني أصدقائي إلى سهرات أو حفلات موسيقية، كنت أجيب، «شكراً، لكنّني لا أستطيع الذهاب لأنّني مشغولة». ومن وجهة نظري، لم أكن أكذب أو أعطي أعذاراً، بل كنت أعتقد أنّ ما أقوله حقيقة.

في إحدى الليالي، كان لديّ امتحان مهمّ في مادّة الأخلاقيّات عليّ أن أدرس من أجله، وموجز قانوني عليّ إنهاؤه. وكالعادة، كانت نيّتي البقاء والعمل. لكن قبل أن أصل إلى مسكني، صادفت شابّاً أعجبتني. طلب منّي مرافقته إلى حدث منظّم في تلك الليلة. وعوضاً عن الإجابة التلقائية، «كلّا، لا أستطيع، لا وقت لديّ»، شيء ما جعلني أتوقّف (أهلاً يا هرموناتي!)، وأقول بدلاً من ذلك، «فكرة رائعة، أراك عند الساعة السابعة».

كنت لا ازال أنوي إنجاز عملي، لكنّ ذلك الدافع الإضافي جعلني أدرك أنّ الأمر لا يتعلّق بامتلاك الوقت، بل بإيجاد الوقت. وفي الواقع، لدينا دائماً وقت أكثر ممّا ندرك (سأتحدّث أكثر عن ذلك لاحقاً).

ركّزت بشدّة على عملي، وسهرت حتّى وقت متأخّر، ثمّ استيقظت باكراً في اليوم التالي لأتمكّن من إنهاء كلّ شيء، من دون أن أقصّر في دراستي. فقد ساعدتني رغبتي في التفوّق في الصفّ والذهاب في ذلك الموعد على تجاوز منطقة راحتي وعدم التذرّع بحجّة الوقت. فالوقت متاح، لكن كان ينبغي أن أرغب في ذلك بما فيه الكفاية.

في وقت مبكر من حياتي المهنية، سمعتُ عن معتزَل في جنوب أميركا ورغبت حقّاً في زيارته. لكنّ قلة المال كانت هي المشكلة. كنت لا أزال غارقة في الديون وأعمل باستمرار لسدادها. وقد حدث هذا السيناريو من قبل. إذ كنت أصادف فعاليات تعليمية مثيرة للاهتمام، لكنّني أقول في نفسي، «ربّما في يوم آخر، لكنّني لا أستطيع تحمّل تكاليفها الآن». وهكذا ينتهي النقاش عادة.

غير أنّ شيئاً ما في هذه الرحلة بالذات كان مختلفاً. لا يمكنني تفسيره منطقياً، غير أنّني شعرت وحسب بتلك الجاذبية المستمرّة في جسدي. وعلمت قلبياً أنّ عليّ الذهاب إلى هناك. هل سبق أن مررتم بتجربة كهذه؟ عندما تعرفون أنّكم تريدون شيئاً بعمق مع أنّه يتحدّى المنطق والعقل؟ سمّوه حدساً إن شئتم، لكن من الحكمة الإصغاء إليه.

لم أستطع أن أتخلّص من ذلك الشعور بضرورة الذهاب في تلك الرحلة، وهذا ما دفعني إلى القيام بخطوة جريئة، إذ تفاوضتُ على خطّة دفع خاصّة مع منظّمي المعتزل. وعدتهم أنّه مهما

تتطلّب منّي الأمر من جهد أو وقت، فإنّني لن أخلف التزامي المالي معهم. ثمّ تحرّكتُ فوراً، ووجدت ثلاث وظائف إضافية للوفاء بوعدي.

كان ذلك في عام 2003، وما زالت واحدة من أعمق التجارب التي مررت بها في حياتي. وفي تلك الرحلة، تعرّفت على جوش وأغرمت به. وحين أنظر إلى الوراء، أشعر أنّني ممتنّة لأنّني وثقت بحدسي، وكذلك لأنّني لم أدع عجزي عن تحمّل التكاليف يمنعني من البحث عن موارد أخرى كنت قادرة على إيجادها.

الأعذار تقتل الأحلام. وإذا منحناها الإذن، فإنّها ستبقينا في سجن من صنعنا. وكما يقول المثل، إذا تجادلتَ مع قيودك، فإنّك ستحتفظ بها.

إذا أردنا حقّاً، فإنّه بإمكاننا جميعاً إيجاد شيء نلقي عليه اللوم لعجزنا عن تحقيق النتائج المرجوّة. لكن ما من شيء يعيق نجاحك على المدى الطويل أكثر من عقل غير مدرّب. لذلك، كلّما وجدتَ نفسك تتذرّع بحجّة ما، لا تصدّق. لا تسمح لأيّ عذر باحتلال مساحة في رأسك أو قلبك. بل اسأل نفسك، ماذا عن الأشخاص الذين يشبهون بيثاني، أو تيريراي، أو مالالا ويعيشون في عالمنا؟ أو مليارات الأبطال في جميع أنحاء الكوكب الذين يتغلّبون على التحدّيات غير العادية كلّ يوم؟

لا يملك أولئك الأشخاص مورّثات سحرية أنت محروم منها، بل تعلّموا ببساطة الاستفادة من قوّتهم الفطرية. فالهدف ليس مقارنة أنفسنا بالآخرين (هذا اقتراح خاسر دائماً)، بل أن نستلهم من إنسانيّتنا المشتركة.

مهما تكن القيود التي تعتقد أنّها تعترض طريقك، أنا أؤكّد لك أنّك لو نظرت حولك جيّداً، ستجد شخصاً يواجه تحدّيات أكبر بكثير. حتّى تيريراي قالت، «من أنا لأشكو من أنّني أُطعم أطفالي من حاويات القمامة؟ فمن حيث أتيت، يأكل ملايين الأطفال المشرّدين الطعام من حاويات القمامة التي لا يغسلها أحد. على الأقلّ، ثمّة من يغسل حاويات القمامة الأميركية»[5].

ابحث عن قصص لأشخاص يمكن أن يصبحوا محكّاً لقوّتك العقلية والعاطفية، أشخاص تلهمك قصصهم عن قوّة العزم والتصميم على مواصلة المسير بلا كلل أو ملل. فإيجاد أناس آخرين ثابروا على الرغم من الصعوبات لا ينفي أهمّية التحدّيات التي تمرّ بها. واستعمل تلك القصص لإبقاء حياتك في منظورها الصحيح. إذا استطاع هؤلاء إيجاد طرق لتخطّي مصاعبهم، فكذلك ستتمكّن أنت.

تقرّر التحكّم بزمام حياتك، وماذا يحدث؟ أمر فظيع: لا تلم أحداً.

إيريكا جونغ

مع أنّني لا أحبّ الأطر التي تتجاهل الفروق الدقيقة في الحياة، إلّا أنّ التباين الواضح في بعض الأحيان يوقظنا. تتبادر إلى ذهني هنا مقولة مهمّة:

ثمّة نوعان من الناس في العالم:

من لديهم أسباب ومن لديهم نتائج.

إن شئت، يمكنك الاحتفاظ بجميع أسبابك (أي أعذارك) التي تبرّر عدم قدرتك على إحداث تغيير، وعدم قدرتك على إيجاد حلول. يمكنك التمسّك بجميع أسبابك: سنّك، والداك، مورّثاتك، صحتك، المكان الذي ولدتَ فيه، إلخ. ولا أحد سيأتي ويسلبك إيّاها. لديك كلّ الحقّ في التفكير والاعتقاد بما تريد.

ولكن إذا تمسّكت بالأسباب التي تجعلك عاجزاً، فاعرف أنّك لن تختبر أبداً عمق حبّك، ومواهبك، وقوّتك، وإبداعك، وأعلى إمكاناتك، لا أنت ولا العالم.

حقائق وتكتيكات:

التغلّب على القيود المتصوَّرة

ما من مشكلة يمكن أن تصمد أمام هجوم التفكير المستمرّ.

مقولة منسوبة لفولتير

في هذه المرحلة، أنت في أحد معسكرَين. المعسكر 1: أنت تعلم أنّ الأعذار ضعيفة. إنّها أكاذيب سامّة لا تؤدّي إلى شيء سوى خنق قوّة حياتك. إن كان هذا الوصف يناسبك، فانتقل مباشرةً إلى «التحدّي العملي» في آخر هذا الفصل.

أو، أن تكون في المعسكر 2. من الناحية الفلسفية، أنت على الطريق الصحيح، لكنك تحتاج إلى مساعدة تكتيكية للتخلّص من قيودك اليومية. فلنتعمّق أكثر في الأعذار الثلاثة الأكثر شيوعاً: قلّة الوقت، والمال، والمعرفة. سيسرّك أن تعرف أنّها، شأنها شأن أيّ شيء آخر، لها حلولها.

العذر رقم 1: «لا وقت لديّ».

من منّا لا يعاني من ضيق الوقت هذه الأيام؟ فجميعنا مشغولون، ونعاني من التوتّر وضغوط الحياة اليومية بحيث أصبح ذلك وباءً ثقافياً. لكن على الرغم من أنّ كثرة الواجبات اليومية أصبحت أمراً شائعاً فهذا لا يعني أنّ هذا النمط من الحياة حكيم، أو أنّه طريقة العيش الوحيدة.

شئنا أم أبينا، جميعنا نملك أربعاً وعشرين ساعة في اليوم. وأنت وحدك من يقرّر كيف تمضيها. أجل، أعلم، جميعنا نملك وظائف، وكثير منّا يشغلون وظائف متعددة، ولديهم أولاد، وأزواج أو زوجات، وحيوانات أليفة، وآباء وأمّهات، وأجداد وجدّات، وتحدّيات صحّية. هذا ناهيك

عن أحبّاء من ذوي الاحتياجات الخاصّة، والعمل المجتمعي، والمواصلات العامّة غير الموثوقة، وقائمة دائمة النموّ من المشاريع والمسؤوليات. على الرغم من كلّ ذلك، لا تسجن نفسك في عقلية «لا وقت لديّ».

مهما يكن جدولك أو مسؤولياتك، فهي لم تأت عن طريق الصدفة. ذلك أنّ حياتك، بما في ذلك كيفيّة تمضية وقتك، هي ناتج ثانوي للخيارات التي قمتَ بها. لقد كان لك دور أساسي في كيفيّة وصولك إلى هذا الوضع.

لكي أكون أكثر وضوحاً، فإنّ الصعوبات التي تواجهها الآن ليست خطأك. فثمّة فرق بين امتلاكنا لخياراتنا وإلقائنا اللوم على أنفسنا. على سبيل المثال، عندما كان ابن زوجي صغيراً، كنت أشتكي أحياناً من اضطراري إلى ترتيب المنزل من بعده. وكنت أكافح من أجل تطوير عملي وأقوم بوظائف جانبية متعدّدة. ولم يكن التنظيف هو ما أردت أن أملأ به وقت فراغي. فكنت أثير أحياناً الشفقة على نفسي وأتصرّف بشكل مبتذل، الأمر الذي وتّر العلاقة بيني وبين جوش وابنه. عندئذٍ ذكّرت نفسي بحقيقة مهمّة: أنا التي اخترت أن أكون مع رجل لديه طفل. هذا يعني أنّه على الرغم من أنّني لم أرغب في أطفال بيولوجيين، إلّا أنّ جزءاً منّي أراد أن يكون زوجة أب. كيف عرفتُ ذلك؟ هذا لأنّني أصبحت كذلك. أنا من قام بهذا الخيار، وذاك الخيار استحقّ دائماً ثمنه.

إذاً، كن صاحب خياراتك. فعندما تتحمّل المسؤولية في كيفيّة إنفاق وقتك، فإنّك تستعيد القدرة على تغييرها. وبما أنّ «ضيق الوقت» قد يكون من أصعب الأعذار التي يجب التخلّص منها، دوّن هذه الحقيقة المهمّة للغاية:

إذا كان هذا الأمر مهمًّا حقًّا، فإنّني سأخصّص له الوقت.

أمّا إن لم يكن، فسأجد عذراً.

قلها، أنشدها، غنّها، افعل كلّ ما يتطلّبه الأمر للسماح لهذه الحقيقة بإبقائك ممسكاً بزمام أمورك. إذ يكمن مفتاح التخلّص من عذر ضيق الوقت أوّلاً في قبول حقيقة أنّ كلّ ما تفعله خلال يومك هو خيار. إنّه خيارك أنت، خيار تقوم به، ويمكنك تغييره. فكّر بهذه الحقيقة الغريبة والصحيحة في آن:

أنت لست مضطرًّا لفعل أيّ شيء في الحياة.

كلّ ما تفعله هو باختيارك! وأنا أعني كلّ شيء، سواء الأكل، أو الذهاب إلى العمل، أو مساعدة الأطفال على الاستحمام، أو دفع الضرائب، أو البقاء في علاقة معيّنة. كذلك الأمر بالنسبة إلى الردّ على الرسائل الإلكترونية، أو استخدام البريد الإلكتروني من أساسه (ثمّة أشخاص ناجحين بشكل لا يصدّق ولا يستخدمونه). وكذلك الأمر بالنسبة إلى المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي (هنا أيضاً ثمّة أشخاص ناجحون وسعداء جدّاً لا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي)، أو مشاهدة الأخبار أو برامج التلفزيون أو الأفلام، أو قراءة الكتب، أو شراء البقالة، أو

الردّ على الهاتف، أو إدارة المشروع، أو غسل الملابس، أو التحدّث مع أفراد الأسرة. كل ما تفعله في الحياة هو خيار تتّخذه بنفسك، سواء أدركتَ ذلك أم لا.

قد تقول، «هذا سخيف، يا ماري، أنا مضطرّ لدفع الضرائب، وإلّا فإّن مصلحة الضرائب ستجدني وتزجّني في السجن!» أو «أنا مضطرّ لمساعدة الأطفال على الاستحمام، وإلاّ سيتحوّلون إلى وحوش صغار»، أو «أنا مضطرّ للذهاب إلى العمل، وإلّا فسيتمّ طردي وأخسر منزلي». أنت محقّ تماماً. ثمّة بالتأكيد عواقب لعدم دفع الضرائب، أو عدم الحفاظ على نظافة أطفالك، أو عدم الذهاب إلى العمل. لكنّ العواقب لا تنفي حقيقة أنّك تتّخذ الخيار. أنت تتّخذ هذه الخيارات لأنّها مهمّة بالنسبة إليك. وهذه هي الفكرة: أنت تجد الوقت لما هو مهمّ بالنسبة إليك.

ما من أحد يوجّه مسدساً إلى رأسك ويجبرك على قراءة بريدك الإلكتروني والرد عليه. وما من أحد يحثّك على مشاهدة الأخبار أو متابعة حلقات مسلسل تلفزيوني. أنت من تختار ذلك كلّه.

يقول المتحدّث التلفزيوني مايكل ألتشولر، «الخبر السيّئ أنّ الوقت يطير، والخبر الجيّد أنّك أنت الطيّار». وما من مارد سحري سيهبط عليك ويلغي واجباتك. بالتالي، اقبل الحقيقة التالية: إذا كنت قادراً على تكوين حياة مرهقة وحافلة بالالتزامات، فإنّك قادر حتماً على العكس.

يجب علينا التركيز على الشيء الوحيد الذي يمكننا التحكّم به في الحياة: أنفسنا، وأفكارنا، ومعتقداتنا، ومشاعرنا، وسلوكنا.

وتذكّر...

الأمر لا يتعلّق مطلقاً بامتلاك الوقت، بل بتخصيصه.

هل تغيير عاداتك المتأصّلة أمر سهل؟ كلّا بالطبع. هل ستحتاج من أجل تفريغ وقتك إلى قول لا لبعض الأشخاص، أو إلى تخييب أمل بعض الأشخاص؟ أجل. هل ستضطرّ إلى مخالفة أعراف مجتمعية، وإثارة بعض الخلافات، وخوض محادثات مزعجة، وتفكيك بعض الافتراضات القديمة؟ بكلّ تأكيد.

لكن ثمّة مكان مناسب لتبدأ منه، إذ عليك أن تدرك أنّك لا تستطيع إدارة ما لا يمكنك قياسه. إذا كنت جادّاً في مسألة التخلّص من أعذار الوقت، فقم بذلك. وخلال الأيام السبعة التالية، دوّن كلّ ما تفعله منذ لحظة استيقاظك حتّى خلودك إلى النوم.

لا تغيّر روتينك المعتاد، بل سجّل كلّ ما تفعله عادة، من دون زخرفات أو أحكام. قد يغري غرورك أن تتلاعب بالأرقام أو تعدّل سلوكك لتجعل نفسك تبدو أفضل على الورق، لكن لا تفعل ذلك. فالهدف من هذا التمرين أن تفهم تحديداً كيف تقضي وقتك. بالإضافة إلى ذلك، أنت بحاجة إلى خطّ أساس لكيفية إنفاقك لوقتك قبل أن تتمكّن من تعديله.

من المهمّ جدّاً: ألّا تترك دقيقة واحدة مجهولة المصير. كن دقيقاً للغاية ودوّن كلّ صغيرة وكبيرة للأيّام السبعة التالية. خصّص دفتر ملاحظات وتتبّع وقتك كلّ دقيقتين أو عشر دقائق أو

ثلاثين دقيقة، أيّاً تكن المدةّ التي تساعدك على التقاط الصورة الأكثر دقة. ضمّن أموراً مثل استراحات الغداء، وتبادل الرسائل النصّية مع الأسرة، وتناول الحمّص فوق حوض الجلي، وتنزيه الكلب، وريّ النباتات، والخروج إلى مكتب البريد لشراء طوابع، وتناول فنجان من القهوة من ناصية الشارع، وتسريح شعرك.

وأنا أضمن لك أنّ الفائدة التي ستجنيها من معرفة أين يذهب وقتك بالضبط ستفوق المجهود اللازم بكثير. فمعظمنا لا يدرك كم نهدر من الوقت على أمور تافهة لا صلة لها بقيمنا العميقة ولا تحرّك الإبرة إلى الأمام بشأن أحلامنا الأعزّ إلى قلوبنا. والأسوأ من ذلك أنّ البيئات الحديثة مصمّمة لتشتيت انتباهنا وهدر وقتنا وسرقة انتباهنا.

أمّا النتيجة التي نسعى إليها فهي تفريغ ساعتين في اليوم. قبل أن ترمي بهذا الكتاب عرض الحائط، أو تقول، من المؤكّد أنّك جننتِ يا ماري! أنا عاجز عن توفير دقيقتين إضافيتين، فكيف بساعتين في اليوم؟ تابع معي قليلاً ودعنا نجرّب على الأقلّ. بينما أنت تتعقّب وقتك، انتبه بشكل خاصّ إلى الأمور التي تمتصّ أكبر جزء من وقتنا في مجتمعنا:

- وسائل التواصل الاجتماعي (هذه ليست مفاجأة)
- البريد الإلكتروني
- الإنترنت بشكل عام (التسوّق، تصفّح الأخبار، إشباع الفضول)
- التخطيط والإعداد غير الفاعل للوجبات
- ازدحام السير والتنقّل
- الاجتماعات (كثير منها لا يضيف قيمة إلى وظائفنا ومهامنا، أو يمكن معالجته بسرعة وسهولة عبر البريد الإلكتروني)
- التلفزيون (أجل، بما في ذلك Netflix)
- إنجاز المهام (غير الضرورية أو التي يمكن تأجيلها عندما تكون غير ذات صلة بالساعات عالية الطاقة والأكثر إبداعاً)
- تصفّح الهاتف الخلوي لأيّ سبب كان (على سبيل المثال، التحدّث أو استخدام أحد التطبيقات أو إرسال رسائل نصّية أو ممارسة الألعاب أو مشاهدة مقاطع فيديو على YouTube أو الإصغاء إلى ملفات podcast أو التحقّق من البريد الإلكتروني).

تستحقّ هذه النقطة الأخيرة اهتماماً إضافياً. ذلك أنّ قليلون منّا يتخيّلون اليوم عالماً بدون هواتف ذكية. فنحن نستيقظ معها، ونصطحبها معنا إلى الحمام، وإلى الفراش، وإلى طاولة العشاء.

وقد أصبح مليارات الناس مدمنين على الشاشات. لكن إذا لم تكن قد لاحظت بعد، فإنّ التكنولوجيا تتحكّم بنا حاليّاً أكثر ممّا نتحكّم نحن بها. ومع أن كلّاص منّا يستخدم التكنولوجيا بطريقة فريدة، إلّا أنّه استناداً إلى إحدى الدراسات، يُمضي الأميركيون الآن ما يقرب من خمس ساعات يومياً على هواتفهم. وهذا يعادل ستّة وسبعين يوماً في السنة، أي أنّنا نمضي ثلث حياتنا اليِقظة أمام صندوق متوهّج!

لم يأت هذا الإدمان على التكنولوجيا عن طريق الصدفة، بل تمّ التخطيط له. فالأجهزة مصمّمة لكي تستحوذ على انتباهك. كلّ لون وكلّ صوت وكلّ ميزة صُمّمت عمداً لكي تحملك على تمضية وقت متعاظم أمام

شاشتك.

تستخدم الشركات التي تساوي مليارات الدولارات بعضاً من أكثر الأشخاص ذكاءً وإبداعاً على هذا الكوكب لابتكار طرق جديدة من أجل جذبنا إلى إنفاق حياتنا على تطبيقاتها ومنصّاتها. تذكّر أنّ أسعار الأسهم تعتمد على إبقاء مقاييس المشاركة عالية. كما يعتمد بقاء عديد من شركات التكنولوجيا على ابتكار طرق مستمرّة للاستحواذ على نصيب متعاظم من وقتك واهتمامك. فإذا كنت تعتقد أنك من زبائن هذه المنتجات والمنصّات، فكّر مجدّداً. ذلك أنّ وقتك واهتمامك وبياناتك هي إنتاجها.

إليك كيف تعمل هذه الأمور. يقوم دماغك بتفسير كل نصّ، أو تنبيه، أو ما شابه على أنه «مكافأة»، الأمر الذي يؤدّي إلى زيادة إنتاج الدوبامين. بمرور الوقت، تغيّر هذه الموادّ الكيميائية كيفيّة عمل عقلك، وتدرّبك على الحاجة إلى المزيد من «جرعات الدوبامين الزائدة» من أجهزتك. إنّها حلقة يكاد يكون من المستحيل مقاومتها.

توقعنا المنصّات الأكثر تسبيباً للإدمان في شباكها عن طريق استغلال خمس نقاط ضعف نفسية عالمية: تأثير ماكينات القمار التي تمنح مكافآت متقطّعة أو متغيّرة («هل تلقّيتُ رسالة إلكترونية أو نصّية جديدة!؟»)؛ الحاجة إلى أن يرانا الآخرون («لاحظوني، اعترفوا بوجودي، أحبّوني!!»)؛ الحاجة إلى التبادل («عليّ أن أردّ وأقول شكراً - لا أريد أن أبدو فظّاً!»)؛ الخوف من أن يفوتنا شيء؛ وأخيراً دافعنا الأكثر مازوشية بمقارنة أنفسنا باستمرار بالآخرين. وهذا أشبه بسمّ ذاتي يؤدّي بنا في نهاية المطاف إلى الشعور بأنّنا عديمو الجدوى.

بغضّ النظر عن عدد الساعات التي تمضيها يومياً في التأمّل أو مدى اعتقادك أنّك متفوّق على الآخرين فكرياً أو روحياً، فإنّ الجميع معرّضون لذلك. ستيف جوبز يعرف ذلك جيّداً. ولهذا السبب لم يسمح لأطفاله باستخدام أجهزة iPad. فعندما دخل الجهاز اللوحي إلى السوق لأوّل مرّة في عام 2010، طرح نيك بيلتون، وهو صحفي في نيويورك تايمز، على السيد جوبز السؤال التالي، «إذاً، لا شكّ أنّ أولادك يعشقون الـ iPad؟».

أجاب، «لم يستخدموه، فنحن نضع حدوداً لمدى استخدام أولادنا للتكنولوجيا في المنزل». وتابع نيك ليشرح بالتفصيل في مقاله كيف يتّبع عدد كبير من التكنوقراطيين ممارسات مشابهة بشأن

الحدّ من استخدام الشاشات. فقد وضع كريس أندرسون، الرئيس التنفيذي لشركة DR3 والمحرّر السابق لمجلة وايرد، قوانين صارمة في ما يتعلّق باستخدام الأجهزة في أسرته. إذ يقول عن أولاده الخمسة، الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة والسابعة عشرة، «يتّهمنا أولادنا أنا وزوجتي أنّنا فاشيون ونبالغ بالقلق حيال التكنولوجيا، ويقولون إنّه ما من أحد من أصدقائهم يتّبع هذه القواعد. هذا لأنّنا رأينا أخطار التكنولوجيا بشكل مباشر. رأيت ذلك بنفسي، ولا أريد أن يحدث مع أولادي»[6].

يدعونا ذلك إلى التساؤل: إذا كان بعض من أقوى رواد التكنولوجيا في العالم لا يسمحون باستعمال الشاشات لوقت غير محدود في منازلهم، فلماذا نفعل نحن؟ أنا لا أسعى إلى تشويه صورة الأجهزة الإلكترونية، لا بل إنّني ممتنّة للفوائد الهائلة التي جلبتها التكنولوجيا إلى حياتي وللبشرية عموماً، لكنّ تقدير هذه الناحية لا ينفي مخاطرها.

فمعظمنا غير مدركين لحجم الوقت الذي ننفقه فعلياً على شاشاتنا. إذ تشير الأبحاث أنّنا نسيء تقدير حجم استخدامنا للهاتف بنحو 50 في المائة. ووفقاً لعالمة النفس سالي أندروز، المحاضرة في جامعة نوتنغهام ترنت والمؤلفة الرئيسة لدراسة حول الهواتف الذكية، «تشير حقيقة أنّنا نستخدم هواتفنا ضعف الوقت الذي نعتقده إلى أنّ جزءاً كبيراً من استخدامنا للهواتف يبدو اعتيادياً، وسلوكاً تلقائياً لا نعيه»[7].

عندما بدأت أشكّك في عاداتي، ظننتُ حقّاً أنني أستعمل هاتفي أقلّ بكثير ممّا كنت أفعل في الواقع. ولكن ما أيقظني كان تطبيقاً يحمل اسم Moment[1]، يتتبّع هاتفك واستعمالك للتطبيقات ويظهر لك بالضبط مقدار الوقت الذي تحدّق فيه إلى صندوق الإدمان الصغير هذا كلّ يوم. استعدّ للصدمة إذا استخدمت هذا التطبيق.

ولنفترض أنّك تقاوم الإغراء وتسخر ممّا يسمّى بالهواتف الذكية. أنا احترم ذلك، لكن لا تعتقد أنّك نجوت من خطر الشاشات. إذ تُظهر شركة نيلسن أنّ البالغين الأميركيين ما زالوا يشاهدون التلفاز خمس ساعات في اليوم في المتوسّط.

في اليوم الواحد.

وحتّى لو كنت قد أقسمت على عدم النظر إلى الشاشات أو استعمال التكنولوجيا على الإطلاق، وتعيش كأنّك في عام 1926، فقم بتمرين تعقّب الوقت لمدة سبعة أيّام كاملة. تعرّف على ما تفعله بالضبط والوقت الذي تستغرقه في ذلك. فقد أثبتت الأبحاث أنّ نحو 40 في المائة من أنشطتنا اليومية هي أنشطة اعتيادية. هذا يعني أنّنا ننفق نحن البشر جزءاً كبيراً من حياتنا على مهامّ آلية من دون إدراك ما نفعله.

تذكّر أنّ مهمّتك تقوم على تفريغ ساعتين على الأقلّ يوميّاً. تتساءل لمَ ساعتان؟ أوّلاً، لأنّ ساعتَين في اليوم كافيتان لإجبارك على تحدّي الافتراضات الراسخة حول كيفية بناء حياتك. وأنا آمل أن ألهمك لإجراء بعض المحادثات غير المريحة والضرورية في آن مع نفسك وعائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل. فسواء كان الأمر يتعلق بإيجاد طرق أكثر فاعلية لإنجاز مهامك في

وقت أقلّ، أو إعادة موازنة المسؤوليات، أو وضع حدود، اغتنم ذلك كفرصة لإيصال ما تحتاج إليه وحشد الدعم.

ثانياً، لأنّ التأثير التراكمي لقضاء ساعتين يوميّاً بالسعي نحو هدف مُجدٍ سيغيّر حياتك. وبصراحة، حتى لو لم تفرّغ ساعتين، بل ساعة واحدة، فهذا تقدّم هائل. وخلال عام، ستكون قد حصلت على أسبوعين من وقت الفراغ[2].

اضغط على نفسك. لأنّك إذا لم تسعَ إلى تفريغ ساعتين يوميّاً، فمن المحتمل ألّا تتمكّن حتّى من تفريغ ساعة واحدة.

بإمكانك أن تنال إمّا هذا أو ذاك

ثمن هدر الوقت بالفرص

وقت مهدور يوميّاً عن غير وعي	إجمالي الوقت المهدور في السنة	ما كان يمكن أن تنجزه بدلاً من ذلك
30 دقيقة في اليوم على الهاتف/ وسائل التواصل الاجتماعي	182.5 ساعة في السنة أو 22 يوم عمل كاملاً مدّته 8 ساعات	ذراعان مثل ذراعَي ميشيل أوباما؛ بناء موقع جديد على الشبكة؛ تعلّم كيفية التأمّل.
60 دقيقة في اليوم على الأخبار والبريد الإلكتروني وأخبار المشاهير	365 ساعة في السنة أو 45 يوم عمل كاملاً مدّته 8 ساعات	تأليف المسوّدة الأولى من كتابك؛ إطلاق مصدر دخل جديد؛ تأمين زيادة في الدخل أو تغيير المهنة.
90 دقيقة في اليوم في مشاهدة التلفزيون	547.5 ساعة في السنة أو 68 يوم عمل كاملاً مدّته 8 ساعات	تعلّم التحدث باللغة الإيطالية؛ إتمام شهادة؛ إطلاق مشروع تجاري جانبي مربح.

الفرص الضائعة ليست مزحة، فلكلّ خيار ثمن. ذلك أنّ كلّ ما توافق عليه يعني أنّك رفضتَ شيئاً آخر في المقابل. تريد شرحاً؟ في كلّ مرّة تمسك فيها جهازاً يستنفد تفكيرك، وتقول «نعم» لمشاهدة فيديو آخر عن القطط مثلاً، فإنّك تقول «كلّا» للوصول إلى أكبر وأهمّ أهدافك طويلة الأجل.

سواء كنت تريد تكلّم لغة أخرى، أو تأليف كتاب، أو تغيير جسدك أو صحّتك، أو تحسين أوضاعك المالية، أو إطلاق مشروع، أو مصدر دخل جانبي، أو حياة مهنية جديدة بالكامل، وسواء كنت ترغب في إنقاذ المحيطات، أو إيجاد الوقت لعلاقة حقيقية، أو إنعاش علاقة قائمة، فأنت تملك الوقت لذلك الآن بكلّ تأكيد.

بإمكانك استغلال الدقائق الثلاثين التي تمضيها يوميّاً أمام شاشة هاتفك لبدء برنامج رياضي متقطّع عالي الكثافة (HIIT) وتحويل مستوى لياقتك البدنية من «عدم» إلى «مذهل» في غضون أشهر.

كما يمكنك استخدام الساعة التي تمضيها في تصفّح الإنترنت للاطّلاع على تفاهات لست بحاجة إليها في كتابة بضع فقرات من مذكّراتك. هكذا، ستتكوّن لديك مسوّدة أولى في غضون عام.

أمّا الساعتان اللتان تمضيهما في مشاهدة برامج التلفاز المخدّرة للعقل كلّ ليلة فيمكنك استغلالهما لتعلّم لغة جديدة، أو الدراسة لنيل شهادة، أو العمل على علاقة تهمّك حقّاً.

لا شكّ أنّ بعضكم يقول، «حسناً ماري، أنا أفهم وجهة نظرك. لكن ما زلتُ لا أدري كيف يمكنني توفير ساعتين في اليوم». تذكّر، ثلاثون دقيقة من هنا وخمس عشرة دقيقة من هناك تجمع بسرعة.

إليك بعض الاستراتيجيات الأخرى للتخلّص من العادات التي تهدر الوقت. وفي الواقع، لا يتحتّم عليك إجراء هذه التغييرات بشكل دائم. فمن شأن بعضها ألّا يكون ممكناً بسبب وظيفتك أو حياتك، لكنّني أشجعك بشدّة على تجربة بعضها، إن لم يكن كلّها، لمدّة شهر واحد. في الواقع، بإمكان المرء أن يفعل أيّ شيء لمدّة ثلاثين يوماً. بالتالي، استخدم هذه الاقتراحات كنقطة انطلاق لاختراع تجارب خاصّة بك. وتذكّر أن تسأل، «كيف يمكنني تطبيق ذلك على وضعي؟»

لا يتغيّر شيء إن لم يتغيّر شيء. كن جريئاً، وغيّر أنماطك. ابتعد عن المعايير الاجتماعية التي تخنق حياتك. فمع بعض التعديلات، سترى كم يمكن أن تجد من وقت الفراغ.

1. إلغاء استهلاك الوسائط

احذف من جدولك اليومي جميع الوسائط بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، ومقاطع الفيديو التلفزيونية على الإنترنت، والمجلّات، والكتالوجات، والملفّات الصوتية، والأخبار، وأيّ مدخلات أخرى تعتمد على المعلومات. إذا سبّبت لك فكرة غياب الوسائط ضيقاً في التنفّس، فاسترخ. اتّبع صياماً عن الوسائط لمدّة أربعة أسابيع، ولا تقلق، سوف تعيش. بعد ذلك، يمكنك وضع حدود

أفضل لطريقة استهلاكك لها (مثلاً، لا وسائط قبل الساعة 11 صباحاً حتّى تتمكّن من الاستفادة من طاقتك الصباحية).

إليك المانترا التي أستخدمها للحدّ من استهلاكي لوسائل الإعلام: «أبدعي قبل أن تستهلكي». بمعنى آخر، من الضروري أن أبدع حياة (وعمل) أحلامي قبل أن أستهلك بشكل اعتيادي وغير واعٍ إبداعات الآخرين. على سبيل المثال، تساعدني عشر دقائق من التأمّل على امتلاك عقل أقوى والتمتّع بمزيد من الوضوح وحدّة الذهن والإبداع؛ ومن شأن الرياضة المنزلية لمدة 15 دقيقة أن تساعدني على التمتّع بمزيد من الطاقة والقوّة. بينما تساعدني خمس وعشرون دقيقة من الكتابة على تأليف كتاب أو فكرة تسويقية وتحقيق تقدّم كبير في حياتي المهنية. في الواقع، حتّى خمس دقائق من التفكير الهادئ بعيداً عن الأمور التي تشتّت الذهن من شأنها إحداث تغيير كبير!

يُبرز ذلك نقطة مهمّة. نعم، أنا أتحدّاك أن تفرّغ ساعتين يوميّاً. وبصفتي مدرّبتك في هذه الرحلة، أنا هنا لتشجيعك. لكن حتّى تعديل سلوكك لإيجاد فترات قصيرة من الوقت - خمس دقائق من هنا، وخمس عشرة دقيقة من هناك - سيمنحك انتصارات صغيرة لتبني عليها، وسيُحدث أثرُها التراكمي المعجزات. فعشر دقائق أفضل من لا شيء.

2. تحرّر من صندوق بريدك

ضع مجيباً آلياً خاصّاً بالعطلات ولا تتفقّد بريدك الإلكتروني أكثر من مرّة إلى ثلاث مرّات في اليوم كحدّ أقصى. أيضاً، لا تتفقّد بريدك مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم. وإذا أمكنك تفقّده كلّ بضعة أيّام، فهذا أفضل. بالطبع، يعدّ ذلك أسهل على روّاد الأعمال وأصحاب المهن الحرّة منه على بعض الموظّفين، غير أنّ صعب لا يعني مستحيل. وبصفتي مديرة، فأنا أشجّع أعضاء فريقي على الإعلان عن الأوقات التي يكونون فيها في وضع التركيز (أي غير متاحين عبر البريد الإلكتروني أو Slack) للعمل لساعات متعدّدة - في بعض الأحيان لأيّام كاملة - من أجل إحراز تقدّم في مشاريع مهمّة، بعيداً عن كلّ ما يشتّت التركيز. وحتّى لو لم يكن ذلك ممكناً في العمل، فكيف يمكن لهذه الفكرة أن تساعد على الحدّ من الوقت المخصّص للبريد الإلكتروني؟

مهما تكن التغييرات التي تجريها، أبلِغ الأسرة والأصدقاء المقرّبين والزملاء في العمل وكبار العملاء بسياسة البريد الإلكتروني الجديدة. وعلى الأرجح، سوف يحترمونها. وبمجرّد إبلاغ الأشخاص الأساسيين وتشغيل المجيب الآلي، لا تفتح صندوق البريد.

تتمثّل أفضل طريقة لكسر عادة تفقّد البريد الإلكتروني القهرية في إعداد بيئة لدعمك. هذا يعني إزالة إغراءات البريد الإلكتروني المرئي والمسموع تماماً. وإذا أمكن، احذف تطبيق البريد الإلكتروني من هاتفك. أمّا إن كنت غير راغب في ذلك، فأخرِج التطبيق من الشاشة الرئيسة على هاتفك الذكي وانقله إلى الشاشة الرابعة أو الخامسة على الأقلّ. فالثواني القليلة التي تستغرقها عمليّة السحب لإيجاد أيقونة البريد يمكن أن تكون كافية لوقف نمط التفقّد المعتاد.

الأهمّ من كلّ ذلك إيقاف جميع الإشعارات من أيّ جهاز أو كمبيوتر تستخدمه. لا رنّات، أو ارتجاجات، أو إشعارات، أو نوافذ بصرية منبثقة. هذا غير قابل للتفاوض. استعد السيطرة على عقلك، ووقتك، وانتباهك، ولا تسمح للتكنولوجيا بإملائك قائمة مهامك. إذ لا يجب لجداول أعمال الآخرين أن تعرقل جدول أعمالك.

يكتب الناس بشكل مكثّف حول كيفية إدارة البريد الإلكتروني بشكل أفضل منذ عام 2000. ابحث على الإنترنت وستجد كنوزاً من الأدوات والممارسات لتنظيم استخدام البريد الإلكتروني.

3. كُل بشكل أفضل، وأسرع، وأرخص

بالنسبة إلى البعض منّا، يُعتبر تناول الطعام وإطعام العائلة من أكثر المهام المتكرّرة التي تمتصّ الوقت. إذ يتحتّم علينا معرفة ما سنأكل، ومن ثمّ التسوق، والإعداد، والطبخ، والتنظيف. فيبدو الأمر وكأنّه وظيفة أخرى كاملة.

أنا واثقة أنك تعرف ذلك، لكنّ اتّباع نظام غذائي مستمرّ من الأطعمة المعلّبة السريعة والمعالَجة ليس خياراً قابلاً للتطبيق على المدى الطويل. أقول ذلك بصفتي نشأتُ على المأكولات الجاهزة والمعلّبة. ولم أدرك حتّى أواخر العقد العشرين من عمري خطأ أساليبي. فالطعام المعالَج يستنزف طاقتك، ويُربك قدراتك المعرفية، ويسبّب مجموعة من المشاكل الصحية عقلياً، وبدنياً، وعاطفياً.

إذا كنت تهدر جزءاً كبيراً من وقتك على معرفة ما ستأكله، جرّب التالي. تعلّم الطهي بكمية كبيرة واقبَل تناول وجبات مملّة ومتكرّرة. ابحث عن ثلاث إلى خمس وصفات طعام مرتكزة على الغذاء الكامل والتي يمكن إعدادها بكمّيات كبيرة (حساء، يخنات، وجبات تحضَّر في قدر واحد...) وعيّن مرتين في الأسبوع (مثلاً، يومي الخميس والأحد) للتخطيط، والتسوّق، والإعداد، والتنفيذ. وفي هذا الإطار، يمكن إيجاد مكتبة مجانية متنامية من الوصفات الصحية السريعة وسهلة التحضير عبر الإنترنت.

فلنتناول الناحية المالية أيضاً. إليك أسطورة أخرى علينا تكذيبها. أنت لست مضطراً للتسوّق من متاجر الأطعمة الصحّية باهظة الثمن أو أسواق المزارعين، أو تناول الأطعمة العضوية فقط، بل عليك انتقاء الخيارات الأفضل للصحّة، بغضّ النظر عن المكان الذي تتسوّق فيه. نشر مارك بيتمان، وهو كاتب في صحيفة نيويورك تايمز، مقالة افتتاحية عام 2010 تحت عنوان «هل الوجبات الجاهزة أرخص حقّاً؟». وفيه أوضح أنّ تكلفة إطعام أسرة مكوّنة من أربعة أشخاص في ماكدونالدز تبلغ نحو ثمانية وعشرين دولاراً، في حين أنّ إطعام أسرة من أربعة أشخاص دجاجاً مشوياً مع الخضار وسلطة بسيطة يكلّف نحو 14 دولاراً. أمّا تكلفة إطعام أسرة من أربعة أشخاص الأرز والفاصولياء مع الثوم والفلفل والبصل فتبلغ نحو تسعة دولارات. ابحث عن The Environmental Working Group's Guide for Good Food on a Tight Budget (دليل مجموعة العمل البيئية الخاصّة بالطعام الجيّد بميزانية منخفضة) أو اتبع قائمتهم للفواكه والخضروات: Clean Fifteen and Dirty Dozens. إذ تساعدنا هذه الموارد على تناول طعام

جيّد وتوفير المال. وتذكّر، أنّ كلّ شيء ممكن، بما في ذلك إطعام نفسك وعائلتك غذاءً حقيقياً وغنياً من دون أن تفلس.

الهدف هنا هو إعادة صياغة طريقة تفكيرك في الطعام وتناوله. اسعَ جاهداً لتبسيط وإزالة عمليّة صنع القرار اليومي (لا أدري، ماذا تريدون أن تأكلوا اليوم؟!) قدر الإمكان. فبتغيير العقلية وبشيء من التخطيط، يمكنك أن تملأ منزلك ببقايا الطعام الصحي والمأكولات الخفيفة الغنية بالمغذيات، والتي لا تحتاج إلى التجهيز مثل المكسّرات، والفواكه، والخضروات.

ألا توافق على أنّ تجربة قليل من هذه الأفكار، ولو لبضعة أسابيع فقط، من شأنها أن تغيّر منظورك حول كيفيّة قضاء وقتك؟

أمّا إذا كنت بحاجة إلى دفعة أخيرة لتفريغ ساعتين يوميّاً، فلن أبخل عليك بها...

إذا كنت مضطرًّا لإيجاد الوقت، فسوف تفعل.

تخيّل أنّ طبيبك اتّصل بك ليقول إنّ تعاني من مرض نادر يهدّد حياتك. أمّا فرصتك الوحيدة للشفاء التامّ فتتمثّل في: الجلوس بهدوء ودون انقطاع لمدّة ساعتين في اليوم، سبعة أيّام في الأسبوع، للأشهر الثلاثة القادمة. وهذا بدون هواتف ذكية، أو وسائل تواصل اجتماعي، أو تلفزيون، أو كمبيوتر. ساعتان فقط في اليوم من دون انقطاع، وإلاّ ستخسر حياتك بشكل مفاجئ.

كيف ستفعل ذلك؟ ما هي التغييرات التي ستجريها لإيجاد ساعتين متواصلتَين من الفراغ كلّ يوم للأيّام التسعين التالية؟ هل سيبدو لك تفقّد الإخبار الاجتماعية أو البريد الإلكتروني بتلك الأهمّية؟ كن صادقاً. لو كانت حياتك تعتمد على ذلك، فستجد بالتأكيد ساعتين من الفراغ في اليوم.

والآن بعدما قضينا على أعذار الوقت، فلننتقل إلى عذر المال.

العذر 2: «أنا لا أملك المال».

من اقتباسات توني روبنز المفضّلة لديّ: «الأمر لا يتعلق أبداً بضيق الموارد، بل بسعة الحيلة». تنطبق هذه الفلسفة على جميع الأعذار، ولا سيّما الأعذار المالية.

فلنبدأ بسؤال: لماذا تعتقد أنك تحتاج إلى مزيد من المال؟ هل يمكن الوصول إلى النتيجة من دون دفع كامل الثمن، أو من دون أي تكلفة على الإطلاق؟ على سبيل المثال، فلنفرض أنك تحتاج إلى المال لتعلّم مهارة جديدة أو بدء مهنة جديدة. في الواقع، هذا ليس صحيحاً بالضرورة. فبوجود الإنترنت، يمكنك تطوير أيّ مجموعة من المهارات الجديدة تقريباً، وبشكل مجاني غالباً.

من الأتمتة، إلى البرمجة، والرياضيات، والتفاوض، والإحصاء، والتصميم، والحياكة، كلّ ذلك متاح عبر الإنترنت. فحجم التعليم المجاني عالي الجودة الذي توفّره التطبيقات، ومقاطع الفيديو، والملفات الصوتية، والمدوّنات، والدورات المفتحة عبر الإنترنت (MOOCs) هائل ودائم النموّ.

edX مثلاً هي وجهة تعليمية تتضمّن دورات مجانية عبر الإنترنت من أفضل الجامعات والمؤسّسات مثل جامعة هارفارد، ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وجامعة كاليفورنيا في بيركلي، وغيرها. كما تقدّم أكاديمية خان، التي تتمثّل مهمّتها في توفير تعليم مجّاني على مستوى عالمي لأيّ شخص كان، وفي أيّ مكان من العالم، موادّ مثل الرياضيات، والعلوم، وبرمجة الكمبيوتر، والتاريخ، وتاريخ الفنّ، وعلم الاقتصاد. كما أعلنت كلية الطب بجامعة نيويورك مؤخّراً أنها ستغطي الرسوم الدراسية، بغضّ النظر عن الجدارة أو الحاجة، لجميع الطلاب الحاليين والمستقبليين[8].

ربّما تريد أن تبدأ مشروعك الخاص. هل تعتقد أنّك بحاجة إلى أموال هائلة لإنشاء شركتك؟ ربّما كان ذلك صحيحاً منذ عدّة عقود. لكننا نعيش في زمن مختلف. في الحقيقة، لطالما طُرحت عليّ أسئلة من مثل: «ماري، كيف يمكنني أن أبدأ مشروعاً تجارياً خاصّاً بي بدون مال؟»، فما كان منّي إلّا أن وضعت قائمة تضمّ أكثر من 320 أداة ومنصّة مجّانية يمكن أن تساعد أيّ صاحب عمل صغير تقريباً على البدء فوراً. وهو مورد تمّ تنزيله ومشاركته مئات الآلاف من المرّات. ابحث عن Marie Forleo + free tools resources.

لنفرض الآن أنّك تريد إطلاق مشروع يتطلّب بالفعل رأس مال. إذا كنت عازماً على ذلك، وتتمتّع بما فيه الكفاية من الإبداع والمثابرة، إليك مجموعة من الطرق للحصول على التمويل الذي تحتاج إليه. سوف تضطرّ إلى استكشاف جميع الخيارات القانونية والأخلاقية، ولكن إذا استطعتَ الالتزام، فإنّك ستحقّق ذلك. في ما يلي حفنة من الأفكار لإطلاق شرارة خيالك.

الوظائف الجانبية. عندما كنتُ أحتاج إلى زيادة دخلي، كنت أختار دائماً هذه الطريقة. ففي صغري، لطالما سمعت أبي يقول: «ما فتحتُ الجريدة إلّا ووجدتُ فيها زاوية يطلبون فيها مساعداً». وقد علّمني ذلك أن أرى العالم كمكان فيه طلب دائم على الأشخاص المجتهدين والنشيطين الذين يتحلّون بالمسؤولية. كما علّمني أنّ العمل الشريف، أيّاً يكن، هو أمر يدعو إلى الفخر. فما دمتُ مستعدّة للعمل، وأبذل جهدي فيه، أستطيع دائماً إيجاد وظيفة جانبية.

عندما بدأتُ مشروعي، كنت مدينة بعشرات الآلاف من الدولارات. ولكي أؤمّن المال الذي أحتاج إليه من أجل موقعي الإلكتروني الأوّل، عملتُ بدوام إضافي في المقهى وادّخرتُ المال من أجل ذلك. في الواقع، عملت في وظائف جانبية متعدّدة لمدّة سبع سنوات كاملة قبل أن أتمتّع بالاستقرار المالي بدرجة كافية لإدارة عملي بدوام كامل.

أجل، يجب أن تكون مجتهداً، وجريئاً ومتواضعاً. (لم أتوقّع أبداً تنظيف المراحيض بعد تخرّجي، لكنّني فعلت وكنت ممتنّة لهذا العمل.) بالإضافة إلى ذلك، ما هي أفضل طريقة لبناء سمعة الإنسان غير الاستعداد لبذل كل ما يلزم لتحقيق طموحه؟ ما هي الطريقة الفضلى لبناء شبكة؟ هل لاحظتَ يوماً أنّ هؤلاء هم بالضبط من ينجحون في الحياة؟

خفّض نفقاتك. صديقتي رئيسة تنفيذية لشركة تعليم مالي وأمّ عازبة لطفلين. نقلت عائلتها من منزل كبير مكلف إلى منزل صغير متواضع. وقد مكّنتها تلك الخطوة من تخفيض نفقاتها إلى حد

كبير، ووفّرت لها على الفور تدفّقاً نقدياً كبيراً للادّخار والاستثمار لمستقبل أسرتها. وبينما كانوا يخشون في البداية من المعاناة بسبب تقلّص حجم المنزل، إلّا أنّ العكس هو ما حدث. فعاطفياً، أصبحت عائلتها أكثر تقارباً من أيّ وقت مضى. إذ باتوا أكثر انخراطاً مع بعضهم البعض وشعروا أنّهم أكثر سعادة وارتياحاً بوجود كمّية أقلّ من الأثاث والأغراض التي تثقل حياتهم.

قد تفكّر في خطوة جذرية أكثر. فقد قرّر زوجان التحقا ببرنامجي لإدارة الأعمال عبر الإنترنت B-School، اختبار عدّة أفكار مختلفة في مجال الأعمال وامتلاك حرية الفشل، أو النجاح، أو تبديل رأيهما من دون الخوف من نفاد المال. وبعد أن درسا الناحية المالية، أدركا أنّ اختبار أفكار مختلفة سيكون شبه مستحيل ما داما يعيشان في مدينة ترتفع فيها كلفة المعيشة مثل بروكلين، بولاية نيويورك. لذا، وضعا خطّة، ثمّ أودعا أثاثهما في مخزن، وانتقلا إلى بلد مناسب للشركات الناشئة في أميركا الجنوبية، وفيه لن تتجاوز نفقات معيشتهما جزءاً صغيراً ممّا كان كانت عليه في نيويورك. على الرغم من أنّ هذا القرار قد يبدو متطرّفاً، إلّا أنّ هذا هو نوع التفكير المطلوب إذا كنت تريد التحرّر من أعذارك المالية وتحقيق أحلامك.

قم ببيع بعض أغراضك. اتّبع الطرق القديمة وقم ببيع أغراضك القديمة، أو استخدم مواقع مثل eBay أو Craigslist لبيع ما يلزم للحصول على مبالغ إضافية. أذكر أنّني التقيتُ ذات مرّة بامرأة كانت مصمّمة على حضور حلقة تدريب مباشرة، بحيث باعت أريكتها لسداد ثمن التذكرة.

المساعدات والمنح الدراسية. وفقاً لدراسة أجريت على المنح الدراسية الفيدرالية Pell Grants، فإنّ نحو 2.9 مليار دولار من المنح الفيدرالية الأميركية - والتي لا يتعيّن سدادها - لم تُستخدم في عام 2014 وحده[9]. بالتالي ثمّة موارد هائلة متاحة على شكل مساعدات ومنح دراسية، ما دمت تستخدم فلسفة كلّ شيء ممكن وتقوم بواجبك.

من الأمثلة المفضّلة لديّ امرأة تدعى غابرييل ماكورميك. فقد خسرت منحتها الدراسية لكرة السلّة بعد إصابتها بتمزّق وتر العرقوب في عامها الأخير في المدرسة. فأصيبت بخيبة أمل، لكنّها لم تفقد تصميمها، بل وجّهت ألمها نحو إيجاد إمكانيات مالية جديدة.

اكتشفت أنه بالإمكان الحصول على منح دراسية لقاء أيّ شيء تقريباً، من ممارسة ألعاب الفيديو، إلى رسم الطيور، إلى وضع العدسات اللاصقة، إلى صنع ثوب التخرّج من الشريط اللاصق. وقد أكسبتها جهودها أكثر من 150,000 دولار كمنح دراسية. هكذا تخرّجت من دون أيّ ديون وأمّنت منحاً دراسية لتغطية تكاليف درجة الدكتوراه. وتقوم غابرييل، بالإضافة إلى دراستها، بإدارة مشروع يدعى Scholarship Informer يقوم على إعطاء الطلّاب وأولياء الأمور معلومات عن المنح الدراسية لمساعدتهم على تجنّب القروض والديون. كان الأمر يستحقّ الوقت الذي استغرقه، أليس كذلك؟

التمويل الجماعي. ثمّة مواقع مثل Kickstarter وIndiegogo وGoFundMe تُعتبر بعضاً من أكثر المواقع المعروفة التي تضمّ أفراداً راغبين في تخصيص أموال لمشاريع تؤسّسها

شركات وأشخاص يرغبون في دعمهم. قم ببحث سريع عن أفضل مواقع التمويل الجماعي + [السنة الحالية] وستجد مجموعة متزايدة من المنصّات، من مواقع الإقراض بين الأقران، إلى مواقع تمويل التعليم، والاستثمار في الأسهم، وغير ذلك.

القائمة تطول. ما يمنعك ليس خارجياً على الإطلاق، ولا يتعلّق بتاتاً بقلّة المال أو الوقت أو أيّ شيء آخر. الأمر يتعلّق بك أنت، بالتزامك بالقيام بما يلزم لتكون مبدعاً، بسعة حيلتك، وبإيجاد الحلول لتحقيق ما تريد. إنّه يعتمد على رغبتك في أن تشقّ طريقك قُدماً، مهما كلّفك الأمر.

العذر 3: «لا أعرف كيف/من أين أبدأ».

لن نهدر الكثير من الوقت على هذا العذر، لأنّه ضعيف بصراحة.

نحن نعيش في زمن لم يسبق أن عرفه التاريخ البشري. فمع معجزة الإنترنت المتنامية، يمكنك تعلّم أساسيات أيّ موضوع أو مهارة تقريباً في غضون دقائق، وغالباً ما يكون ذلك مجّانياً 100 بالمائة وفي خصوصية منزلك. في كتاب تحت عنوان Abundance (الوفرة)، كتب المؤلّفان بيتر ديامانديس وستيفن كوتلر: «حاليّاً، لدى محارب الماساي الذي يحمل هاتفاً خليوياً قدرات تواصل أفضل من تلك التي تمتّع بها رئيس الولايات المتحدّة قبل خمس وعشرين سنة. وإذا كان يملك هاتفاً ذكياً مع إمكانية استخدام غوغل، فبإمكانه الوصول إلى المعلومات بشكل أفضل من الرئيس قبل خمسة عشر عاماً فقط».

بغضّ النظر عمّا تريد تعلّمه، فإنّ الإجابة موجودة أساساً على الأرجح. إذ لا شكّ أنّه قد تمّ توضيحها أساساً في أحد الكتب، أو عبر الإنترنت، أو في شكل من أشكال الوسائط الإعلامية. وإلاّ فيمكن تعلّمها مباشرةً من شخص آخر من خلال صفّ دراسي، أو درس خصوصي، أو إرشاد، أو تدريب مهني، إلخ. كما يمكنك الوصول إلى لحظة استنارة من خلال التأمّل، أو الصلاة، أو تدوين اليوميات، أو حتّى فكرة ثاقبة عفوية خلال الاستحمام (المزيد عن ذلك لاحقاً).

في هذا اليوم والعصر، لا نقص في المعلومات المتاحة لك. بالتالي، بمجرّد أن تلتزم وتبدأ، استخدم كلّ فكرة في هذا الفصل وبقية الكتاب لكي تمضي قدماً وتحقّق ما تريد!

إنّ فنّ التخلّص من الأعذار يعني قبول حقيقة أنّ أحلامك لا يصنعها أو يحطّمها أحد سواك.

التحدّي العملي

كن حيث يريد قلبك أن يكون.

ستيفن بريسفيلد

1. هل مررت بحالة ظننت فيها في البداية أنّك لا تملك الوقت، أو القدرة، أو الموارد اللازمة لتحقيق شيء ما، لكنّك مع ذلك استطعتَ تحقيقه؟ اذكر قدرما تستطيع من هذه الحالات. فما من مثال بسيط جداً أو عديم الأهمّية.

2. ما هو أهمّ هدف أنت مستعدّ لحلّه أو تحقيقه أو إيجاد طريقة لبلوغه؟ (تلميح: ما كان هدفك في الفصل السابق؟ اكتبه مرّة أخرى، ففي التكرار قوّة.)

3. ما هي أهم ثلاثة أعذار استخدمتها ـ قبل هذا الفصل ـ لتعيق نفسك؟

4. الآن، اشطب كلّ عذر منها. اشطبه هكذا. واكتب أمام كلّ عذر لماذا لم يعد صالحاً. اكتب بعد ذلك ما تريد التفكير فيه، أو قوله، أو فعله، بدلاً من ذلك لإلغاء هذا العذر.

على سبيل المثال: العذر رقم 1: لا وقت لديّ لنيل درجة الدكتوراه.

لماذا أعتبر العذر رقم 1 كذبة. لو كانت شهادة الدكتوراه بهذه الأهمّية، لكنتُ أوجدتُ لها الوقت. لتوقّفتُ عن مشاهدة Netflix، وخلدتُ إلى النوم قبل الساعة 11:00 مساءً، واستيقظت باكراً كلّ يوم. لتوقّفتُ أيضاً عن متابعة وسائل التواصل الاجتماعي غير المجدية، وبدأت أطهو بكميّات كبيرة، وأجريت محادثة مع أسرتي حول مدى أهمية هذا الهدف بالنسبة إليّ، ثمّ بحثنا كيفيّة تحقيق ذلك كفريق.

ماذا يمكنني أن أفكّر/أقول/أفعل بدلاً من ذلك: أخصّص دائماً الوقت لما هو مهمّ. الخطوة العملية: أجري تغييرات جذرية في جدول أعمالي. أبدأ بالبحث عن برامج الدكتوراه اليوم. أمّا إذا كنتُ غير راغب في القيام بذلك، فقد حان الوقت للتوقّف عن الحديث عنه وإيجاد هدف جديد يضيء قلبي.

5. تتبّع الوقت على مدى سبعة أيّام. إذا كان ضيق الوقت هو عذرك الرئيس، فقم بتتبّع وقتك للأيام السبعة التالية. راجع في سبيل ذلك التوصيات السابقة. إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً أو

جهازاً لوحياً، فقم بتنزيل التطبيق المجاني Moment (أو فعّل Screen Time على iOS) وتتبّع مدّة استخدامك للشاشة والتطبيقات.

الإثنين

الوقت	النشاط	ملاحظات
6:30-6:57 صباحاً	أستيقظ وأتفقّد الهاتف.	أطّلع على الأخبار، وتويتر، وإنستغرام. لماذا بالضبط؟
6:57-7:06 صباحاً	أجهّز القهوة، أشغّل الكمبيوتر المحمول، أغلق علامات التبويب الزائدة في المتصفّح.	عادة أتفقّد بريدي الإلكتروني مرّة أخرى على الكمبيوتر المحمول من دون تفكير.
7:07-7:14 صباحاً	أستحمّ.	
7:15-7:19 صباحاً	أتفقّد الهاتف.	أجيب على الرسائل النصّية وأطّلع على وسائل التواصل الاجتماعي.
7:19-7:46 صباحاً	أرتدي ملابسي، وأسرّح شعري، إلخ.	

بنهاية الأيّام السبعة، راجع سجلّك الزمني وإحصائيات تطبيق Moment أو وقت الشاشة على نظام iOS (في حال وجودهما). بعد ذلك، استخدم الأسئلة التالية لأخذ فكرة موضوعية عن الطريقة التي تنفق بها أغلى مواردك. لن تكون جميعها ذات صلة، لكن اعتمد عليها كنقطة انطلاق لإنشاء حوافز خاصّة بك.

- على مقياس من 1 إلى 10، إلى أيّ مدى يخدم هذا النشاط أهمّ قيمي وأهدافي؟ (1 = يعمل ضدّ ما تعتبره أهمّ رغباتك. 10 = يتوافق تماماً مع قيمك وأهدافك).

- هل أنا مضطرّ حقّاً للقيام بهذا النشاط؟ إذا كان الجواب نعم، كيف يمكن فعل ذلك بشكل أسرع أو لمرّات أقلّ؟ هل يمكن إنجازه بكميّة كبيرة أو بشكل آلي؟ هل يمكن لشخص آخر القيام به؟

- ما أفضل ما يمكن أن يحدث إذا توقّفتُ عن فعل ذلك - إمّا مؤقّتاً أو دائماً؟ ما أفضل النتائج الممكنة على المدى القصير والبعيد؟

- ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا توقّفتُ عن فعل ذلك - إمّا مؤقّتاً أو دائماً؟ ما أسوأ العواقب المحتملة على المدى القصير والبعيد؟

6. إذا كنتَ مضطرّاً لفعل شيء معيّن، فإنّك ستفعله: دوّن الخطّة اليومية لتفريغ ساعتين من أجل إنقاذ حياتك. تذكّر، اتّصل الطبيب وقال إنّ فرصة نجاتك الوحيدة تتمثّل في الجلوس بهدوء ومن دون مقاطعة لمدّة ساعتين في اليوم، سبعة أيّام في الأسبوع للأشهر الثلاثة القادمة. وما من علاج آخر. فكيف ستنفّذ ذلك؟

مكافأة تحدّي اللعب بالكلام.

إنّ الكلمات التي تفكّر فيها وتقولها وتعزّزها تتحوّل إلى حقيقة واقعة. بالتالي، كلّما وجدتَ نفسك تتحجّج بالأعذار أو تقول، «لا أستطيع،» توقّف. تحدّ هذه الفكرة. هل صحيح حقّاً أنّك لا تستطيع؟ أم الأصحّ أنّك لن تفعل ذلك، أو أنّك لا تريد؟ هذا ليس علم دلالات. فعندما تقول «لا أستطيع»، أنت ترسل إلى نفسك رسالة داخلية تفيد أنّك لا تتحكّم في وقتك أو خياراتك. استبدل «لا أستطيع» بشيء أكثر صدقاً، مثل «لا أريد».

للحصول على نقاط إضافية، افعل ذلك الآن. فكّر بشيء أردتَ تحقيقه أو تجربته في الماضي، لكنّك قدّمتَ أعذاراً لتجنّب ذلك. ثمّ قل العبارات التالية بصوت عالٍ.

في الحقيقة...

لا أريد ذلك حقّاً.

ليس من أولويّاتي حاليّاً.

ليس بتلك الأهمّية.

لا أرغب في بذل هذا المجهود/القيام بهذه المجازفة/إلخ.

لا بأس في ذلك.

(حقّاً، قل ذلك بصوت عال!)

أرأيتَ كم شعرت بالتحسّن؟

مكافأة مشاهدة حلقات هامّة من برنامج MarieTV

1. حلقة لا أعذار. لديّ شخصية تدعى «جيرسي ماري» أعدَّت فيديو مميّزاً جدّاً حول قوّة عيش حياة خالية من الأعذار. ابحث عن Marie Forleo No Excuses كلّما احتجت إلى تحطيم أحد الأعذار العنيدة.

2. كيف تحقّق أحلاماً مستحيلة مع د. تيريراي ترينت. يصعب عليّ أن أصف مدى التأثير الذي يحدثه سماع د. ترينت وهي تروي قصّتها. ابحث عن Marie Forleo + Tererai Trent لمشاهدة إحدى أكثر المقابلات تأثيراً وإلهاماً ورفعاً للمعنويات. ولا تنسَ علبة المحارم.

قبل كلّ شيء، كوني بطلة حياتك، وليس الضحية.

نورا إيفرون

أمثلة ميدانية

استخدمَت هذه الأم العازبة البالغة من العمر 23 عاماً، والتي لم تحصل على أيّ تعليم بعد الصفّ العاشر، فلسفة كلّ شيء ممكن للحصول على الشهادة الثانوية وشهادة البكالوريوس، وهي الآن تدرس في كلية الحقوق، وكلّ ذلك أثناء عملها بدوام كامل كمديرة اتّصالات في مصرف عالمي كبير.

عندما تعرّفت على ماري، كنت أمّاً في الثالثة والعشرين من عمري، ولم أكمل تعليمي بعد الصف العاشر. أنجبتُ ابنتي وأنا في المرحلة الثانوية، ولكن قبل ذلك كنت رياضية وكاتبة لامعة، كما أتمتّع بالموهبة اللازمة لأكون رائدة أعمال.

أجبرني إنجاب طفلتي على تأجيل أحلامي، وتزويد ابنتي بكلّ ما تحتاج إليه لبدء حياتها. فعندما انفصلنا أنا ووالدها، كنت أمام خيارين، إمّا أن أكون امرأة غاضبة ومليئة بالحزن، أو أن أجيب نداء رائدة الأعمال بداخلي، وأنا سجينة مسؤولياتي الجديدة ومحرومة من الإبداع.

كان النداء ملحّاً للغاية، وبما أنّ يوتيوب كان متاحاً كوسيلة تسلية، فكّرتُ في البحث عن شيء مستحيل: «مطاردة الأحلام غير الواقعية». كان فيديو ماري الذي يحمل عنوان «الحلم الكبير: خمس خطوات لمساعدتك على مطاردة أحلامك الأكثر جنوناً» على رأس القائمة. نقرت على الفيديو، وكان التغيير الجذري بانتظاري على بعد ثوانٍ.

لقد أعطاني مفهوم كلّ شيء ممكن الأمل في وقت كنت فيه في قاع اليأس. وساعدتني ماري على الإدراك أنّ بإمكاني تحقيق كلّ ما أريد في هذه الحياة، شرطَ القيام بما يلزم. في الواقع، لدى عائلتي تاريخ من المعتقدات العوّقة يمتدّ لعقود، وكنت توّاقة للتمرّد عليها. إذ كنت أعلم أنّني ذكية، وأريد إنهاء ما بدأت. صحيح أنّني أمّ، لكنّ روحي لن تسمح لهذا القيد بتعريفي.

بعد مشاهدة ذلك الفيديو الأوّل، تمكّنت من نيل شهادة GED، المعادلة للشهادة الثانوية، وشهادة البكالوريوس في الدراسات القانونية. وأنا الآن أمّ عازبة أتابع دراستي في كلّية الحقوق، كما أحتلّ في الوقت نفسه وظيفة بدوام كامل كمديرة اتّصالات في أحد المصارف العالمية الكبرى.

أنا أشارك في برنامج عالمي لتطوير القيادة، كما أصبحتُ القائدة الإقليمية في الشركة التي أعمل فيها لشبكة أعمال دعم التنوّع والدمج للموظّفين الأميركيين من أصول أفريقية على مستوى البلاد.

كلّ شيء ممكن. كثيرة هي الخطوات التي أوصلتني إلى هنا، لكنّ الأمل الذي استهلمته من فيديو ماري ذكّرني أنّه ما من شيء مستحيل عندما كنت في أمسّ الحاجة إلى سماع ذلك. لا

أدري كيف سيكون حالي لو لم أصادف ماري في ذلك اليوم، لكنّني ممتنّة للغاية. وأنا أشارك هذا المفهوم مع فريقي يوميّاً!

أفيلين

ماساتشوستس

5

كيفية التعامل مع الخوف من أيّ شيء

لا شيء يدعو للخوف في هذه الحياة، بل للفهم وحسب. وقد حان الوقت لنفهم أكثر، لكي نخاف أقلّ.

قول منسوب إلى ماري كوري

كنت أنا وجوش في سالينا في إحدى المرّات، وهي جزيرة جميلة تقع قبالة ساحل صقلية، وأفضل طريقة للتجوّل فيها هي باستعمال الدرّاجة البخارية. لم أكن قد ركبت الدرّاجة البخارية منذ عشرين عاماً على الأقلّ، لكنّني شعرت بالحماسة لاستعمالها مجدّداً. كان يوماً حاراً من أيّام شهر يوليو. فارتديت سروالاً قصيراً ومشينا من فندقنا إلى مكان تأجير هذه الدرّاجات. على الرغم من إرثي، إلّا أنّ لغتي الإيطالية ليست لامعة، ولم تكن صاحبة متجر التأجير تجيد الإنكليزية كثيراً. لكن باستعمال غوغل للترجمة وأفضل مهاراتنا الإيمائية، فهمتُ سؤالها الأوّل: «هل أنتما معتادان على ركوب الدرّاجة البخارية؟» فأجبت: «كلّا، اشرحي لي كلّ شيء من فضلك».

هكذا شرعت في إعطائي تدريباً موجزاً. أوّلاً، تعلّمتُ الحركة البسيطة لتشغيل المحرّك، والضغط على المقبضين للفرملة. بدا لي ذلك سهلاً جدّاً. Facile.

ربطت خوذتي، وشغّلت المحرّك استعداداً للانطلاق بكلّ ثقة. ما لم أعرفه أنّ المقبض الأيمن كان لفرامل العجلة الأمامية، والمقبض الأيسر لفرامل العجلة الخلفية. ما زلت لا أدري تماماً كيف فعلت ذلك بعبقريتي الفذّة، غير أنّني ضغطتُ على دوّاسة الوقود (بقوّة)، ثمّ ذعرت، وضغطت على قبضتي الفرامل في وقت واحد.

في أقلّ من ثلاث ثوان، طرت في الهواء، ثمّ سقطتُ، وانقلبت، وهبطت على الإسفلت بركبتَيّ العاريتين وفوقي درّاجة بخارية تزن 250 باونداً. حمداً لله، لم تفاجئني أيّ سيّارة. أتى جوش وأشخاص آخرون من المتجر ورفعوا الدرّاجة عنّي، ثمّ سحبوني إلى جانب الطريق. بأعجوبة، لم أصب بأيّ كسور، ولم أكن أنزف. كنت مخضوضة وحسب، كما تملّكني إحساس عارم بالإحراج. يا لها من حماقة.

بالطبع، لم تشأ مالكة المتجر تسليمي المقود مجدّداً. فعرضَت على جوش درّاجة أكبر حتّى أتمكّن من الاسترخاء والركوب خلفه. في تلك اللحظة، كنت أمام خيارين: (أ) أن آخذ المسألة ببساطة وأجلس في المقعد الخلفي أو (ب) أن أنهض، وأركب مجدّداً، وأتعلّم قيادة الدرّاجة من دون أن أقتل نفسي أو شخصاً آخر.

فما كان منّي إلّا أن اخترت (ب). وفي ما يلي السبب.

لا يمكن للمر أن يزداد قوّة إذا فعل الأمور البسيطة فقط. وأنا لا أريد للخوف أن يتراكم في عظامي. فأنا أرفض أن أنكمش إلى صورة أصغر وأقلّ قدرة منّي. ومجرّد أنّني ارتكبت خطأً وأفسدتُ الأمور لا يعني أن

أستسلم.

هكذا، أخذت نفساً عميقاً وعدت لركوب الدرّاجة (أجل، كنت لا أزال أرتجف). لكن هذه المرّة، جعلت الجميع يشرحون لي بالتفاصيل المضنية ما عليّ فعله وعدم فعله. وببطء شديد، حاولت مرّة أخرى. بعد ذلك، أجريت اختباراً صغيراً على طريق جانبي. وبحلول نهاية اليوم، أصبحت قادرة على التجول في جميع أنحاء الجزيرة بسهولة نسبيّاً. وفي غضون بضعة أيّام، كنت أمضي أجمل أوقاتي.

ثمّة جملة لا أكتفي من ترددها: جميعنا نخطئ. جسدياً، وعاطفياً، وإبداعياً، ومالياً، واجتماعياً، كلّ شخص منّا يرتكب الأخطاء. فهذا أمر متأصّل في عمليّة النموّ البشري. لكن اعلم أنّ السقوط لا يكون نهائياً إلّا إذا بقيتَ على الأرض.

يعرّف البعض «الخوف» على أنّه دليل مزيّف يبدو حقيقياً. وثمّة من ينصحون بمرح أن يرمي الإنسان كلّ شيء خلف ظهره ويجري. غير أنّني أفضّل طريقة أكثر فاعلية في هذه المواقف: واجهوا كلّ شيء وانهضوا. دعونا نلقي نظرة عن كثب على الخوف والطرق العديدة التي يمكننا من خلالها تحليله، وإدارته، وتخفيفه خلال رحلتنا لتحقيق أحلامنا.

الخوف المحمود

الحمد لله الذي أنعم علينا بالخوف. فلولاه، لكنّا جميعنا الآن في عداد الأموات.

في هذا الفصل، لن نتحدث عن الخوف الذي يبقينا على قيد الحياة (مثل الخوف من الوقوف أمام قطار مسرع)، بل سنتحدّث عن الخوف الذي يحدّ من قدراتنا ويجمّد حركتنا. فالخوف هو من أكثر الكلمات التي يساء فهمها. إذا أطلق له العنان، فإنّه يكون قاتل الأحلام، وساحق الأرواح، ومحطّم الطموح. ولو كنّا في برنامج المسابقات العائلية Family Feud، وسأل ستيف هارفي: «ما الذي يمنعنا نحن البشر من تحقيق أعلى إمكاناتنا؟» لأظهر الاستطلاع أنّ الخوف سيحتلّ الصدارة.

في الواقع، جميع الناس يشعرون بالخوف. أفضل الفنانين، والرياضيين، والأدباء، والموسيقيين، والآباء، ورجال الأعمال، والناشطين الاجتماعيين، ورواد الأعمال، والعلماء، والقادة العسكريين، جميعهم شعروا بالخوف. من المبتدئين إلى أيقونات مجالاتهم، كلّ شخص عرفتَه ونال إعجابك، جميعهم شعروا بالخوف بشكل منتظم. بالتالي، خوفك لا يعني أنّك محطّم أو ضعيف، بل أنّك بشر.

هذا ما يطرح السؤال التالي: لماذا يشلّ الخوف بعض الناس، بينما يتجاوزه آخرون؟ فهذه المقدرة هي ما يميّز بين من يطمحون ومن يحقّقون الإنجازات. وفي هذا الفصل، ستصبح أنت جزءاً من المجموعة الثانية. فالخوف، شأنه شأن كلّ شيء آخر، هو أمر يمكن التغلّب عليه.

في الواقع، لا بدّ لك من ذلك، لأنّه بغضّ النظر عمّا تريد استكشافه، أو تغييره، أو تجاوزه، فإنّ الخوف سيرافقك في رحلتك. لكنّ الخبر السارّ أنّ الخوف، عندما يفلت من عقاله، يكون مثل الذهب غير المعدّن، الذي يحتوي على ثروات لمن يتمتّعون بالحكمة والصبر الكافيَين لتنقيته من التراب.

بالطبع، من المستحيل بالنسبة إليّ أن أعرف نوع الخوف الذي يعوّقك[3]. وحتّى لو فعلت، فما من نهج واحد يناسب الجميع في كلّ المواقف. إذ يأتي الخوف بنكهات عديدة وتتفاوت حدّته، من تعرّق الكفّين وتشنّج المعدة، إلى السيناريوهات المرعبة في الذهن، وصولاً إلى الرهاب الكامل. أضف إلى ذلك، جميعنا نملك ألقاباً خاصّة بنا للخوف، منها على سبيل الذكر لا الحصر، القلق، والتوتّر، والذعر، والرعب، وخوف المسرح. أخيراً، يضيف كلّ منّا تاريخه العاطفي الفريد والمتراكم إلى المزيج، من صدمات الطفولة، إلى إذلال سنّ المراهقة، إلى نسيج من التجارب العاطفية المتراكمة طوال حياتنا. وكلّ هذا لإيضاح ما هو بديهي: الخوف معقّد ومتعدّد الأوجه. ولهذا السبب، نجده المحور الوحيد للعديد من الكتب، والدورات التدريبية، والعلاجات.

من هنا فإنّ تغيير مشاعر الخوف أقرب إلى كونه فنّاً منه علماً. إذ تختلف الطرق التي تنفع مختلف الناس. لهذا السبب، عليك أن تمزج وتطابق وتجرّب الاقتراحات التالية. فهي مزيج من الاستراتيجيات المعرفية، والعاطفية، والجسدية، التي يمكن أن تحوّل أيّ خوف إلى وقود منتج ومبدع. وقد استخدمتها ودرّستها على مرّ السنين، ولذلك أعرف أنّها مفيدة جميعاً عند استخدامها بحسن نيّة. فلنبدأ بتحوّل نموذجي مهمّ.

الخوف ليس عدوّنا

قليلة هي الوحوش التي تستحقّ خوفنا منها.

أندريه جيد

أوّل وأكبر أخطائنا أنّنا حوّلنا الخوف إلى عدوّ. فأصبح وحشاً كبيراً، قويّاً، وخبيثاً يحول بيننا وبين أحلامنا. لكن ماذا لو كانت هذه الفكرة غير خاطئة فحسب، بل وتضرّنا أكثر ممّا تنفعنا؟ ماذا لو تعلّمنا أن نصدّق قصّة غير بنّاءة حول هذا الإحساس الطبيعي الذي صُمّم لخدمتنا، وليس لإعاقتنا؟

في الواقع، الخوف هو استجابة تطوّرية منعت أسلافنا من أن يصبحوا طعاماً للحيوانات المفترسة. وفي أيامنا، يمنعنا هذا الإحساس نفسه من عبور طريق أمام سيّارات مسرعة. بالتالي، فهو مفيد على أقلّ تقدير. غير أنّ الخوف مفيد دائماً إذا تمّ فهمه بشكل صحيح.

في الواقع، لا يحتاج الخوف إلى «سحق» أو إبادة، بل ينبغي الإصغاء إليه وتقدير الهدية التي يقدّمها. فكّر في رضيع يبكي في سريره أو كلب ينبح باستمرار. إنّهما يبذلان قصارى جهدهما لإيصال رسالة، لكنّهما لا يملكان المهارات اللغوية لإيضاحها.

ينطبق الأمر نفسه على الخوف. إذ يتواصل الخوف باستخدام الأداة الوحيدة التي يملكها، ألا وهي توليد الأحاسيس. لكي تشعر بوجوده، يدقّ ناقوساً حنوناً، ويبذل ما في وسعه للفت انتباهك. وهذا التمييز الدقيق والمهمّ في آن سيساعدك على وضع عدّة القتال جانباً ومواجهة خوفك بدلاً من ذلك بأذرع مفتوحة وابتسامة.

ليس الخوف هو العدوّ،

بل العدوّ هو انتظار زوال الخوف.

سأكرّر هذه الفكرة مرّة أخرى لأهمّيتها. ليس الخوف هو العدوّ، بل العدوّ هو انتظار زوال الخوف. فإضاعة الوقت على محاولة «التغلّب» على الخوف أو «القضاء عليه» ستبقيك سجين محنتك، ذلك أنّ الخوف سيلازمك ما حييت. وبغضّ النظر عن مقدار الخبرة، أو النجاح، أو الشهرة التي تكتسبها، ستشعر بالخوف دائماً. بالتالي، لا تظنّ أنّه سيأتي يوم سحري تكفّ فيه عن الشعور بالخوف وتصبح مستعدّاً للعمل، لأنّ الأمور لا تسير بهذه الطريقة. في الواقع، ترياق الخوف هو العمل. بالعمل، يتحلّل هذا الشعور. ويكمن السرّ في السماح لنفسك بالشعور بالخوف وأنت تعمل.

بالتالي، أجرِ تلك المكالمة، حتّى لو كان كفّاك يتعرّقان. تحدّث حتّى لو ارتعش صوتك. اركب الدرّاجة البخارية، حتى لو ارتجف جسدك. ارفع أسعارك حتّى لو شعرت بالرغبة في الفرار هارباً. أرسل خطّة الأعمال حتّى لو تشنّجت أعصابك. أجرِ المحادثة الصعبة حتّى لو كنت مربكاً. فالقيام بالأمور أسهل بكثير من الرعب الذي نُلحقه بأنفسنا من خلال القلق الذي نتركه يعتصر رؤوسنا. وأسرع طريقة لتجاوز الخوف هي بالمرور من خلاله.

الخوف صحّي إذا ألهمك العمل. فإذا دفعك الخوف من فقدان حضانة أطفالك إلى الاهتمام بنفسك والتوقّف عن معاقرة الشراب، فاشكره. إذ أنّ الخوف قادك مجدّداً إلى الحبّ. وإذا دفعك الخوف من الاختناق تحت كمّ هائل من الديون إلى تسوية أمورك المالية، فاشكره أيضاً. لقد ولّد لك الخوف الحرّية. كذلك، إذا دفعك الخوف من الإصابة بنوبة قلبية قاتلة قبل تخرّج أحفادك إلى تناول المزيد من الخضار، فكن ممتنّاً له. لقد منحك الخوف حياة أطول وأكثر صحّة.

الخوف ليس عدوّك، بل حليفك. إنه رسول محبّة وصديق لا يبخل بالدعم. وهو سندك دائماً.

الخوف مُرشد الروح

من الممكن تجنّب معظم حالات سوء التفاهم في العالم إذا كلّف الناس أنفسهم عناء طرح السؤال التالي: «ماذا يمكن أن يعني ذلك إذاً؟»

شانون ل. ألدر

في تسعة من أصل عشرة من الأوقات، يكون خوفنا توجيهياً. إنّه لافتة تشير إلى الاتّجاه الصحيح الذي ترغب روحنا في سلوكه.

لكن كيف نعرف أنّ خوفنا توجيهي (مقارنة بذاك الذي يبقينا على قيد الحياة)؟ من العلامات على ذلك حين لا تتمكّن من طرد فكرة معينة من قلبك أو عقلك. فمهما حاولت، تعاودك تلك الفكرة مجدّداً. مثال على ذلك، أخذ دروس في الغناء، أو فتح مخبز، أو تأليف كتاب للأطفال، أو الانتقال إلى منطقة أخرى، أو تعلّم اللغة الإسبانية، أو الترشّح لمنصب محلّي، أو إنقاذ علاقة أو إنهاؤها - أيّ نوع من الأمور الإبداعية المفرحة أو الخطرة.

وكلّما فكّرت في التحرّك نحو تلك الفكرة، قد تشعر بالخوف. غير أنّ الخوف لا يتحدّث بالكلمات، بل يبذل قصارى جهده لإرسال رسالة عن طريق توليد شعور لديك. وتلك هي اللحظة التي غالباً ما نسيئ فهمه فيها. فنحن نفسّر أي إحساس يشبه الخوف بمعنى: هذا خطر. توقّف. لا تمض قدماً. عندئذٍ، يُصدر الصوت في رؤوسنا قائمة من الترشيدات الهادفة إلى إبعادنا عن الخطر المتصوّر:

هل جننت؟ إيّاك.

لقد كبرت على ذلك.

ما زلت صغيراً جدّاً - من سيأخذك على محمل الجدّ؟

ألا يكفيك ما لديك؟

لقد فات الأوان، تقبّل ذلك.

ليس لديك أدنى فكرة كيف تبدأ.

أنت لا تركّز بما فيه الكفاية.

لن تتمكّن من المتابعة.

سينتهي بك الأمر غارقاً في الديون.

سوف يدمّرونك على الشبكة.

لا يمكنك تحمّل تكاليف ذلك.

سوف تحطّم كلّ ما عملتَ جاهداً من أجله.

ابقَ حيث أنت.

لست موهوباً.

لقد فعل الجميع ذلك قبل، وأفضل منك.

يا لها من فكرة غبية.

بالنتيجة؟ لا نتّخذ أيّ إجراء، ولا نشهد أيّ نموّ، ونبقى ضمن مجال راحتنا.

ولكن ماذا لو أسأنا تفسير الإشارة؟ ماذا لو كانت رسالة الخوف ليست «قف، خطر» بل «افعل!» ماذا لو كان الخوف يقفز أمامك، ويلوّح بيديه محدثاً صخباً كبيراً وهو يقول: أجل! أجل! أجل! هذا مهمّ!! لا تتردّد - افعل ذاك الشيء! لقد قام الخوف بمهمّته وأرسل إشارته. غير أنّ تفسيرنا للإشارة كان خاطئاً.

في كتاب ثوري يحمل عنوان «حرب الفنّ»، كتب ستيفن بريسفيلد يقول:

كلّما شعرنا بخوف أكبر من عمل أو نداء معيّن، يمكننا أن نكون أكثر ثقة أنّه علينا الإقدام عليه... بالتالي، كلّما شعرنا بخوف أكبر حيال مشروع معيّن، بإمكاننا أن نكون أكثر ثقة أنّ ذلك المشروع مهمّ بالنسبة إلينا وإلى نموّنا الروحي.

من هذا المنظور، يكون خوفنا داعماً وتوجيهياً، وليس مخزياً أو ضعيفاً. وهو بالتأكيد ليس شعوراً ينبغي تجاهله. في الواقع، يجب أن نقدّر حقيقة حصولنا على ذلك التوجيه الواضح والعميق. هذا يعني أنّنا ضربنا على وتر جوهري. فكّر في الأمر، إذا كان ثمّة فكرة في قلبك تثير ردّ فعل عميق إلى هذا الحدّ، ألا يعني ذلك أنه ثمّة شيء يستحقّ الاستكشاف حتماً؟

لمجرّد أنّ روحك ترغب في السعي خلف شيء معيّن لا يعني أنّه سيكون سهلاً، لا بل أنا أضمن لك أنه لن يكون كذلك. بالتالي، تحقّق من لوحة التحكّم، واعتمر خوذة متينة، واربط الأحزمة. فأنت ذاهب في مغامرة. وتوقّع على طول الطريق الفرح، والدموع، والمفاجآت، والإرباك، والعثرات، والكثير من الإنجازات (والإحباطات). ذلك أنّ فلسفة كلّ شيء ممكن لا تعِد بحياة خالية من الألم، بل من الندم وحسب.

عندما تعرف في أعماقك أنّه بغض النظر عمّا سيحدث في الطريق، ستكون قادراً على مواجهته، لا تعود المخاطرة مخيفة جدّاً. في الواقع، فإنّ قول «كلّ شيء ممكن»، بصوت عالٍ هو أداة فاعلة لإبعاد الشكّ الذاتي عن نفسك. كرّرها كأنّها مانترا (هذا ما أفعله). فهي تهدّئ جهازك العصبي وتساعد ذهنك على التركيز.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

قد تقول: «لكن ماذا عن الخوف الحقيقي جدّاً من عدم قدرتي على تسديد الإيجار أو من ارتكاب خطأ يتعذّر إصلاحه من شأنه أن يدمّر حياتي وربما حياة أشخاص أحبّهم؟».

هذا سؤال رائع. سأجيب عنه في ما يلي.

ترويض الخوف الدرس الأوّل

إن لم نعبّر عن الخوف

فلن تتغلب عليه

ستيفن كينغ

من الأسباب التي تجعل مخاوفنا معوّقة للغاية هو كونها غامضة. فنحن لا نتوقّف بما فيه الكفاية لفحصها بعمق أو تقييم مدى احتمال تحقّقها، وبالتالي لا ندري كم من المحتمل أن تتحقّق بالفعل. كما أنّنا لا نملك خطّة عملية لمواجهتها في حال تحقّقت. وهذا يشبه إغماض أعيننا، ووضع أصابعنا في آذاننا، والصراخ، «لا، لا، لا، لا، لا، لا، لا!»، على أمل أن تختفي مخاوفنا بطريقة سحرية من تلقاء نفسها. غير أنّ تجنّب المخاوف لا يزيلها، بل العمل هو الذي يفعل ذلك.

إليك ما يجب فعله بدلاً من ذلك. اكتب أسوأ سيناريو على الإطلاق يمكن أن يحدث إذا ما مضيت بتنفيذ هذه الفكرة المثيرة للحماسة والخوف في آن. توسّع في ذلك، ثمّ حاول تقييم هذا السيناريو على مقياس من واحد إلى عشرة من حيث احتمال تحقّقه، بحيث يعادل الرقم واحد «غير ممكن»، والرقم عشرة «مضمون التحقّق». أخيراً، تخيّل أنّ أسوأ سيناريو - أي أسوأ كوابيسك - قد تحقّق بالفعل. ماذا إذاً؟ اكتب خطّة عمل لكيفية النهوض، وإعادة البناء، والوقوف على قدميك.

قمتُ بنسخة مبسّطة عن ذلك عندما بدأت مشروعي. كان أسوأ سيناريو لديّ يتمثّل بالفشل التامّ والمذلّة. عملياً، لن أجني ما فيه الكفاية من المال لأعيل نفسي، وسأضيع سنوات من حياتي على مشروع فاشل. هكذا سأصبح أضحوكة أصدقائي وسأخيّب آمال أسرتي. كما سأمضي بقية حياتي في العمل في المطاعم أو في وظائف مؤقّتة.

تحدّيت نفسي للذهاب إلى أبعد من ذلك. ماذا لو تحقٌّ أسوأ سيناريو بالفعل وساءت الأمور إلى حدّ أن أخسر وظيفتي كنادلة أيضاً؟ ماذا سأفعل عندئذٍ؟ أدركت أنّ أقصى مخاوفي تتمثّل في فقدان كلّ شيء وعدم قدرتي على إعالة نفسي. تخيّلت نفسي بلا مال، ولا وظيفة، ولا مكان أعيش فيه. كان هذا أسوأ ما يمكن أن أصل إليه على الإطلاق، الخجل، والوحدة، والإفلاس، والتشرّد.

والآن، في حال تحقّق هذا السيناريو الأسوأ على الإطلاق، ماذا يمكنني أن أفعل للنهوض مجدّداً؟ ما هي خطّة العمل؟ إليكم ما خطر ببالي.

سأجول في الطرقات إلى أن أعثر على وظيفة أخرى - أيّ وظيفة.

سأعيش مع أفراد أسرتي أو أصدقائي إلى أن أقف مجدًّدا على قدميّ (وهو أمر سبق واضطررت لفعله).

سأذهب إلى مأوى أو أجد طريقة أخرى لإعادة بناء حياتي، مهما كلّفني ذلك من جهد ومهما استغرق من الوقت.

أتعرف شيئاً؟ بإمكاني تحمّل ذلك.

ثمّ قلبت الصفحة، وكتبت أفضل سيناريو. تخيّلت كلّ الفوائد المحتملة التي سأجنيها من المضيّ قدماً. وفي ما يلي المكافآت التي تخيّلتها:

فرحي وسعادي بفعل ما خُلقت من أجله.

سعادتي بإحداث فرق إيجابي للآخرين.

الحرية المالية.

القدرة على رعاية عائلتي وأصدقائي.

موارد أقدّمها للآخرين وللقضايا التي لأؤيّدها.

منصّة لدعم التغيير الاجتماعي.

فرصة للتعاون مع الأشخاص الذين أشعر بالإعجاب بهم.

حرية العيش في أيّ مكان أختاره.

السفر والمغامرة.

التعلّم والنموّ والإبداع بلا توقّف.

عيش حياة خالية من الندم.

في الحقيقة، حتّى لو عشت جزءاً من هذه القائمة، فإنّني سأموت سعيدة. ومع أنّني أدرك أنّه ما من شيء مضمون، إلّا أنّ الإيجابيات المحتملة تفوق بكثير أسوأ سيناريوهاتي.

إذا كنت خائفاً لأسباب محقّة من المضيّ قدماً بفكرة معيّنة، خصّص خمس عشرة دقيقة للقيام بهذا التمرين الآن. ولا تكتفِ بالتفكير فيه بذهنك، بل عبّر عنه على الورق. اكتب أسوأ الأمور التي يمكن أن تحدث على الإطلاق وما سيعنيه ذلك بالنسبة إليك - عقلياً، وعاطفياً، ومالياً. هل يتعلّق الأمر بخسارة المال؟ أم بتحطّم الكرامة أو السمعة؟ هل ستخسر وظيفة أو مشروعاً؟ هل ستخيّب أمل الأسرة أو الأحبّاء؟ اسأل نفسك، «حسناً، والآن ما أسوأ ما يمكن أن يحدث في حال تحقّق ذلك؟»، واستمرّ بالتوسّع إلى أن تبلغ أسوأ سيناريو محتمل على الإطلاق، أي المكان الذي تصطدم فيه بقعر صخري. بعد ذلك، على مقياس من واحد إلى عشرة - واحد غير محتمل وعشرة مضمون - ما احتمال تحقّق أسوأ سيناريو على الإطلاق فعليّاً؟ بعد ذلك، اكتب الخطوات الدقيقة التي يمكن اتّخاذها للنهوض مجدّداً.

يساعدنا هذا التمرين على الإدراك أنّه حتى لو انهار كلّ شيء (مجدّداً، هذا غير محتمل إلى حدّ كبير، لا سيّما عندما تعالج المشاكل المحتملة مسبقاً)، ثمّة دائماً ما يمكننا فعله للنهوض على أقدامنا.

غالباً ما تكون أسوأ السيناريوهات بعيدة الاحتمال.

كما أنّها تصبح أقلّ احتمالاً بعد إذا خطّطت لكيفيّة تجنّب وقوعها، وكيفية التعامل معها في حال تحقّقت.

بمجرّد كتابة أحلك مخاوفك وخطّة تجاوزها على الورق، اقلب وجهة نظرك. هذه المرّة، اكتب أفضل السيناريوهات الممكنة. ما هي جميع الفوائد المحتملة التي ستجنيها من المضيّ قدماً في مشروعك؟ هل ستستعيد فرحتك وشغفك؟ هل ستزداد علماً ونموّاً؟ هل ستعيش من دون الإحساس المزعج بالندم؟ هل ستؤثّر إيجابياً على الآخرين؟ هل ثمّة مكافآت مالية؟ هل ثمّة مكاسب إبداعية؟ هل ستجني فوائد على صعيد علاقة معيّنة؟ هل ستكسب بعض الحرّيات التي لن تأتيك إلّا إذا جازفت وقلت نعم؟ دوّن هذه المكاسب أيضاً. وعبّر عنها بشكل ملموس ومحدّد قدر الإمكان.

بمجرّد القيام بهذا التمرين، ستكون على استعداد إمّا للمضيّ قدماً في الخطوة الأولى من فكرتك (وهو كلّ ما تحتاج للتركيز عليه حاليّاً)، أو تعديل خطّتك بحيث يمكنك التعايش مع أسوأ السيناريوهات على الإطلاق وتنفيذ خطّة النهوض. قد يبدو التعديل شيئاً من مثل تقسيم حلم كبير إلى أجزاء أكثر قابلية للتنفيذ. فعوضاً عن ترك الوظيفة لكتابة الرواية العالمية العظيمة التالية، قد تقرّر الحفاظ على وظيفتك وكتابة أوّل قصّة قصيرة لك. أو ربّما يمكنك إجراء اختبار على نطاق صغير قبل المجازفة على صعيد أكبر (مثل العيش والعمل في الخارج لثلاثة أسابيع بدلاً من ثلاث سنوات).

الفكرة هي التالية: لا تسمح لمخاوفك بالبقاء غامضة. واجهها على الورق. ومن المحتمل جدّاً أن تكتشف عندها أنّ أكبر مخاوفك ليست سوى نمور ورقية صغيرة يمكن ترويضها.

استفد من خيمياء اللغة

ما من جميل ولا قبيح، وإنّما التفكير هو الذي يصوّر الجمال والقبح للإنسان.

ويليام شيكسبير

كان والد جوش عالم فيزياء نظري مشهور عمل مع آينشتاين (نعم، آينشتاين نفسه). عندما كان جوش صبياً صغيراً، كان والده يشرح له أنّه، على أعمق المستويات، كلّ ما في الكون مصنوع من الموادّ نفسها. شجرة البلّوط، السيارة الرياضية، يد الإنسان - كلها مكوّنة من الذرّات والطاقة التي تهتزّ بتردّدات دائمة التغيّر.

كبر جوش ليصبح ممثلاً، وإلى جانب عمله في التلفزيون والسينما والمسرح، أسّس Committed Impulse، التي تدرّب الممثّلين والمتحدّثين لتقديم عروض عفوية وآسرة.

أقوى الدروس التي يعطيها Committed Impulse يتحدّى فكرة وجود مشاعر «حسنة» و«سيّئة». فماذا لو كانت كلّ المشاعر المفترض أنّها «السيئة»، بما في ذلك الخوف أو العصبية أو القلق، هي مجرّد ذرّات وطاقة تهتزّ بتردّدات مختلفة تمّ تعليمنا أنّها «سيّئة»؟ على سبيل المثال، إذا أردت وصف المشاعر التي تسمّيها خوفاً على أنّها إحساس جسدي صافٍ، كيف تفعل ذلك؟ ربّما ستتحدّث عن الإحساس برفرفة في المعدة، أو تقلّص في الصدر، أو ثقل في القلب.

وأين يقع ذلك الخوف بالضبط، في العنق أم في الجبين أم في إصبع القدم الكبير؟ وماذا سيكون لونه، أو شكله، أو ملمسه، أو نمط حركته؟

إذا حذفتَ القصّة السلبية التي ترويها لنفسك حول تلك الأحاسيس، فهل ستكون بحدّ ذاتها بذلك السوء؟ هل سبق أن سمحت لنفسك بالشعور بتلك الأحاسيس من دون الخوض في دراما عقلية حولها؟ بالتأكيد قد لا تكون ممتعة، لكن هل هي أحاسيس لا يمكن احتمالها إلى درجة التخلّي عن أكبر أحلامك لكي تتجنّب الإحساس بها من وقت إلى آخر، حتى ولو لبضع لحظات؟

فكّر في ما يلي. هل من الممكن أن يكون الإحساس الذي أسميته سابقاً «الخوف» إحساساً آخر تماماً؟ هل يمكن تسمية الإحساس الذي افترضتّه «خوفاً» أنّه ترقّب أو توقّع أو ربّما حماسة هائلة؟

بحسب الأسطورة، كلّما كان بروس سبرينغستين على وشك الصعود على خشبة المسرح في ملاعب مليئة بمعجبين يهتفون، يشعر بمزيج من الأحاسيس الجسدية:

قبل أن أصعد على خشبة المسرح، يتسارع نبضي قليلاً... وتتعرّق يداي بعض الشيء... وتتخدّر ساقاي كما لو أنّني أتعرّض للوخز بالدبابيس والإبر... ثمّ ينتابني إحساس بالتشنّج في معدتي زيبدأ بالدوران والدوران... عندما تنتابني كلّ هذه المشاعر، أعلم أنّني متحمّس، وجاهزة للصعود على المسرح[1].

أليس هذا رائعاً؟ يفسّر سبرينغستين تلك الأحاسيس الجسدية كدليل على الجهوزية، لا كعلامة على الخوف أو القلق أو قلّة الكفاءة. لقد اختار الاعتقاد أنّ الذبذبات والأحاسيس التي تتملّك جسده تخبره أنّه جاهز لمنح معجبيه أداءً أسطورياً. وبذلك اختار تفسيراً يخدمه.

لا شيء يحمل غير ذاك المعنى الذي نعطيه إيّاه. سواء أدركنا ذلك أم لا، فإنّنا نعطي معنىً لكلّ شيء في حياتنا - كلّ حدث، وكلّ تفاعل، و(أجل) كلّ إحساس. لمجرّد المتعة، جرّب هذا التمرين من Committed Impulse. قم باختيار اسم جديد لإحساس «الخوف» الذي يعيقك في أغلب الأحيان. فبدلاً من تسميته رعباً، أو عصبية، أو قلقاً، أو ذعراً، أطلق على هذا الإحساس الجسدي اسماً لطيفاً وغير مؤذٍ، مثل «شوشي» أو «نوني» أو «مامبي»:

أنوي أن أطلب علاوة، وأشعر بكثير من الشوشي حيال ذلك.

يا إلهي، ينتابني النوني حاليّاً لفكرة إرسال هذا الطلب إلى المحرّر!

ربّاه، أكاد أنفجر من المامبي! أنا على وشك الصعود على خشبة المسرح وإلقاء خطاب أمام خمسة آلاف شخص.

أجل، أنا أعرف. يبدو ذلك سخيفاً، ولهذا السبب تحديداً فإنّه ينجح. ففي بعض الأحيان، نحن بحاجة إلى التوقّف عن أخذ أنفسنا على محمل الجدّ. وكلمة سخيفة مثل «شوشي» تكسر حدّة

الرهبة التي نحيط أنفسنا بها وتساعدنا على الترويح عن أنفسنا. وكما قالت كاتلين ستارك في لعبة صراع العروش، «الضحك يسمّم الخوف».

لأكون أكثر وضوحاً، فإنّ إعادة تسمية الأحاسيس لا يعني إنكارها، أو قمعها، أو التظاهر بعدم وجودها. فأنت ما زلت تشعر بأحاسيسك الجسدية. أنت حيّ وحاضر، وتشعر بما تشعر به، وتحلّل الطاقة بداخلك.

غير أنّك لا تضفي على أحاسيسك تسمية سلبية أو تفسيراً دراماً يؤذيك بدلاً من مساعدتك. فالعواطف هي مجرّد طاقة، وبالإمكان تحويل كلّ أشكال الطاقة. كن مثل بروس. تدرّب على تفسير تعرّق اليدين، وتشنّج المعدة، ليس كعلامات خوف، بل كدليل استعداد لبدء العرض.

خوف أم حدس: ما الفرق؟

جسدك أكثر حكمة من أعمق فلسفاتك.

فريدريش نيتشه

من الطبيعي أن تشعر بالتردّد وعدم اليقين عندما تواجه فرصة للنموّ. ولكن كيف تميّز بين الخوف التوجيهي المفيد الذي ينبغي تحليله والعبور من خلاله، وبين الحدس الذي يحاول تحذيرك من القيام بشيء ستندم عليه لاحقاً.

هذا فارق مهمّ. فأنا أدير عملي وحياتي عن طريق الوثوق بحدسي، وهو لم يخذلني يوماً. فعندما ترنّ أجراس الإنذار المرتكزة على الحدس، يكون ذلك لسبب وجيه.

كلّما شعرتُ بالقلق من موقف ما ولم أستطيع أن أعرف على الفور ما إذا كان خوفاً توجيهياً صحّياً وطبيعياً (أي علامة لنقول نعم وننمو!) أم حدساً يأمرني بالفرار في الاتّجاه المعاكس، أجد دائماً الجواب من خلال إجراء فحص جسدي دقيق وعميق. الأمر لا يستغرق سوى ثوانٍ ويُنتج إجابة واضحة، وذلك في كلّ مرّة.

إليك كيفيّة ذلك. اجلس في مكان مريح أو ابقَ في وضعية الوقوف، ثمّ أغمض عينيك وخذ بضعة أنفاس كاملة وعميقة (ثلاثة على الأقلّ)، واسمح لذهنك بالاستقرار. كن حاضراً في جسدك، ثم اطرح على نفسك السؤال التالي وانتبه جيّداً إلى ردّ فعلك الجسدي الداخلي اللا إرادي والفوري:

هل موافقتي على ذلك تشعرني بالتوسّع أم التقلّص؟

بعبارة أخرى، عندما تتخيّل المضيّ قدماً في اغتنام هذه الفرصة، ماذا يحدث في جسدك في ذلك الجزء من الثانية بعد طرح هذا السؤال؟ هل تشعر بالانفتاح وبإحساس بالتقدّم، وبخفّة في

صدرك؟ هل تشعر بالفرح، أو الحماسة، أو المتعة؟

هل تشعر عوضاً عن ذلك بإحساس فوري بالثقل والخوف؟ هل يغوص قلبك؟ هل تشعر بتقلّص في صدرك أو بالغثيان في بطنك؟ هل يتراجع شيء بداخلك، أو ينغلق، أو ينطفئ، أو يقول بطريقة ما كلّا، حتّى لو أنّ الرفض قد لا يبدو منطقياً؟

أنا لا أتحدّث هنا عن أفكارك. فأنا لست مهتمّة بما يعتقد عقلك أنّه «ينبغي» عليك فعله، بل أطلب منك أن تنتبه إلى حقيقة وحكمة جسدك، وتشعر بها بقلبك. عندما تولي اهتماماً كبيراً وتصغي إلى ردود فعلك غير اللفظية، ما قبل اللفظية تقريباً، ستلاحظ موجة من الطاقة تتحرّك باتّجاه أو بآخر. وبالطبع، إذا شعرت بشيء قريب من التوسّع أو السعادة أو الحماسة، فهذا حدس يشير إليك بالمضيّ قدماً والموافقة. أمّا الانكماش، أو أي إحساس بالخوف، فيعني عدم التحرّك.

يتمتّع جسدنا بحكمة فطرية تتجاوز العقل والمنطق. لا يمكنك بلوغ ذكاء جسدك عن طريق التفكير، بل يجب أن تتحسّس طريقك إليه. قلبك وحدسك، أيّاً يكن ما تسمّيه، أكثر ذكاءً بكثير من عقلك. وفي ثقافة قليلة الحركة تركّز على الشاشات وتجعل الحياة مقتصرة على العنق وما فوق، فإنّ الإحساس بما يريد جسدك قوله و«سماع» ذلك يحتاج إلى الممارسة. لكن مثل أيّ مهارة أخرى، بالإمكان تطويرها.

للتمكّن من التمييز بشكل أفضل بين الخوف والحدس، من شأن الأسئلة التالية أن تساعد. وتذكّر أنّ الحكمة موجودة في جسدك. لذا، وجّه انتباهك إلى الداخل وأنت تجيب عن هذه الأسئلة.

- هل أريد حقّاً القيام بذلك؟
- هل أشعر بالتوسّع أم بالانكماش عندما أتخيّل أنّني أوافق على ذلك؟
- هل الموافقة تجعلني أشعر بالسعادة أم بالخوف؟
- هل هذا الشعور مفرح وممتع؟
- لو كنتُ أملك 20 مليون دولار في المصرف، هل كنت سأفعل ذلك؟
- عندما أكون بجانب هذا الشخص (أو الشركة/البيئة)، هل أشعر أنّني أكثر ثقة ومقدرة، أم أقارن نفسي به وأشعر «أنّني دونه»؟
- عندما أكون بالقرب من هذا الشخص، هل أشعر أنّني أكثر نشاطاً أم أقلّ نشاطاً؟
- هل أثق به؟
- هل أشعر بالأمان، والفهم، والاحترام؟

لاحظ أوّل ما تشعر أو تتفوّه به، حتّى لو فاجأك.

حقيقة الفشل

سئلتُ في إحدى المقابلات عن أكبر إخفاقاتي، فشعرت بالاختناق. تجمّدتُ مثل غزال سُلِّطت عليه الأضواء، ولم أعرف بماذا أجيب. بعد ذلك، شعرت بالغرابة والحرج من ذلك. لماذا لم أستطع الإجابة عن هذا السؤال البسيط؟ ليس الأمر أنّني لم أرتكب أيّ أخطاء، فأنا أرتكب الأخطاء طوال الوقت!

فجأة، عرفتُ الإجابة. أنا لا أملك ملفّ فشل دائم في أرشيفي الذهني. قبل أن تكرهني أو تقول عنّي إنّني مدرّبة حياة حمقاء ومغرورة، دعني أشرح لك. إنّ سبب عدم وجود هذا الملفّ في رأسي يرجع إلى مثل قديم سمعتُه في أوائل العقد العشرين من عمري:

أنا لا أخسر أبداً، فإمّا أن أربح أو أتعلم.

سرعان ما أصبحت هذه الجملة مانترا بالنسبة إليّ. فقد بدّل سماعها وجهة نظري تماماً. وحمداً لله على ذلك، لأنّني كنت أحبّ فهرسة أخطائي. لكن في الحقيقة، ما من مرّة في الماضي لم يُثمر فيها عملي «الخاطئ» أو محاولتي «الفاشلة» في النهاية عن شيء جيّد ومفيد.

لهذا السبب ارتبكتُ أمام السؤال الذي طُرح عليّ في المقابلة. والآن عندما أنظر إلى الوراء، إلى هذه المغامرة المذهلة والآسرة التي تدعى الحياة، لا أرى حقّاً إخفاقات. فكلّ عثرة شكّلت نقطة انطلاق لنموّ أفضل.

والآن لنكن واقعيين. في خضمّ الفوضى التي تسبّبتُ بها أو من بعدها مباشرة، هل أبكي أحياناً وأشعر أنّني حمقاء تماماً؟ أجل. هل أوبّخ نفسي إذا أهدرتُ مقداراً هائلاً من الوقت، أو المال، أو الطاقة؟ أجل، أجل، أجل. لكن في اللحظة التي أتذكّر فيها مقولة «أنا لا أخسر أبداً، فإمّا أن أربح أو أتعلم»، أبدأ في استعادة هدوئي ورشدي. ثمّ أقول في نفسي إنّ شيئاً جيّداً سيخرج من هذه العاصفة (في نهاية المطاف)، شيء سيساعدني على النموّ والأداء بشكل أفضل في المرّة القادمة.

الفشل مفهوم قصير النظر بشكل لا يصدّق. إنّه أشبه بمشاهدة فيلم والتوقّف في منتصفه لأنّ الشخصيات تتصادم. فأنت لا تملك فكرة أين تنتهي القصّة ما لم تواصل. وهذا ينطبق على الشاشة الكبيرة مثلما ينطبق على مغامرة حياتك التي تتكشّف أحداثها باستمرار. هل تستطيع مثلاً أن تعرف إلامَ سينتهي هذا الكتاب قبل قراءته؟

الآن، فكّر بإخفاقاتك السابقة - مشاريع لم تُفضِ إلى أيّ نتيجة، أو أوقات أصابك فيها الإحباط التامّ. فكّر بعلاقات اتّخذَت منعطفاً خاطئاً وانتهت، وبكلمات أو أفعال أو قرارات فاشلة. مهما تكن تلك الذكريات مؤلمة، أليس صحيحاً أيضاً أنّك في أثناء ذلك تعلّمت أمراً مفيداً؟ ألم تكتسب

وجهة نظر مختلفة أو فهماً أو تجربة قيّمة؟ ألم تؤدِّ بعض إخفاقاتك إلى إعادة توجيهك إلى طرقات أسمى؟

أتت واحدة من أفضل الأفكار حول الفشل من إحدى ضيفات Marie TV، القاضية فيكتوريا برات. اكتسبت القاضية برات شهرة دولية لعملها في إصلاح نظام العدالة الجنائية في نيوارك، بولاية نيو جيرسي. فبدلاً من الأحكام بالسجن، كانت تكلّف المتّهمين بكتابة مقالة استبطانية لمنحهم حقّ الكلام. وقد شهدت قاعة محكمتها من التصفيق ما دفع الناس إلى مقارنتها بعرض من عروض برودواي. قالت لي القاضية برات:

الفشل مجرّد حدث، وليس سمة. فالناس ليسوا إخفاقات.

دعنا نفهم معاً هذه العبارة. الفشل مجرّد حدث، وليس سمة. فالناس ليسوا إخفاقات. في الحقيقة، جميعنا نطلق أحكاماً سيّئة. لكنّ زلّاتنا هي مجرّد أحداث وليست سمات شخصية دائمة. فالفشل ليس أنت.

أنت لست إخفاقاً ولن تكون كذلك.

فكّر بكلمة «فشل» على أنّها: محاولة مخلصة للتعلّم. هذا كلّ شيء. الفشل هو محاولة مخلصة للتعلّم. وهو ليس أمراً ينبغي أن نخاف منه أو نتجنّبه. من هذا المنظور، لا يمثّل الفشل خللاً في رحلتك لتحقيق حلمك، بل هو ميزة لا بدّ منها. ومهما بدت الجملة التالية أقرب إلى كليشيه، إلّا أنّنا لا نفشل إلّا إذا توقّفنا عن التعلّم والنموّ.

التحدّي العملي

أنت تكتسب القوّة والشجاعة والثقة من خلال كلّ تجربة تتوقّف فيها فعليًّا للنظر إلى الخوف بجرأة.

إليانور روزفلت

1. ما أسوأ السيناريوهات التي قد تتخيلها إذا ما مضيت قدُماً في فكرتك؟ هل تخشى خسارة المال؟ أم الظهور بمظهر المغفّل؟ هل من المحتمل أن تخسر عملك أو مشروعك؟ أو أن تخيّب أمل أفراد أسرتك أو أحبّائك؟ هدفك هو تفريغ دماغك وإخراج مخاوفك العميقة من رأسك إلى الورق. استمرّ حتى تبلغ قعر خوفك، ثم اسأل نفسك: «حسناً، ما هو أسوأ شيء ممكن في حال تحقّق ذلك؟ «استمرّ حتى تبلغ منتهى خوفك.

2. ألقِ نظرة على ما كتبت. ما مدى احتمال تحقّق هذا الكابوس بالكامل؟ على مقياس من واحد إلى عشرة - واحد غير محتمل على الإطلاق و10 مضمون التحقّق - ما مدى احتمال ذلك؟

3. الآن، اكتب الخطوات الدقيقة التي ستتّخذها للنهوض وإعادة البناء في حال تحقّق الأسوأ. إذا اضطررت، كيف ستقف مجدّداً على قدميك؟

4. اقلب وجهة النظر. ما أفضل السيناريوهات؟ ما هي جميع المكاسب المحتملة - الإيجابيّات - التي يمكن أن تنتج عن المضيّ قدُماً؟ اكتب أكبر عدد ممكن منها.

5. استكشف الخوف بصفته مرشداً لك. كن فضولياً وأصغِ إلى خوفك. ما هي الإشارات الإيجابية المفيدة التي يرسلها؟ ما هي الرسالة المنتجة التي يحاول إيصالها؟ نحو ماذا يوجّهك؟

6. استفد من اللغة. إذا كان القول إنّك تشعر بالرعب أو الإجهاد أو الخوف أو القلق أو العصبية يشلّ حركتك ويربكك، أعد تسميته باسم آخر. سمّه «شوشي» أو «نوني» أو ابتكر كلمة جديدة خاصّة بك. (تلميح: فليكن الاسم سخيفاً).

7. فكّر في تجربة معيّنة «فشلت» فيها (أو بتعبير أكثر دقّة، قمت بمحاولة صادقة للتعلّم). استخرج إيجابيّاتها. سمِّ ثلاثة أمور جيّدة نتجت عنها؟ ما هي الدروس التي تعلّمتها؟ ما هو المنظور القيّم الذي اكتسبته منها وما كنت لتحصل عليه لولاها؟

مكافأة

الخوف موضوع واسع. فقد قدّمتُ العشرات من حلقات Marie TV المجانية وملفّات البودكاست التي تتناول الخوف بجميع أشكاله، بما في ذلك: الخوف من النجاح، الخوف من التحدث أمام الجمهور، الخوف من المال، الخوف من الترويج للذات، الخوف من التعرّض للاحتيال، الخوف من عدم إتقان العمل، إلخ. يمكنكم العثور عليها على موقع MarieForleo.com/ MarieTV.

أمثلة ميدانية

استخدمَت فلسفةكلّ شيء ممكن لإنهاء علاقة مسيئة - مع طفلين ومن دون خطّة احتياطية. كسرَت دورة سامّة وهي تعيد بناء حياتها، خطوة ذكيّة تلو الأخرى.

أنهيتُ تجربة زواج مسيء بعد عشرين سنة. بصراحة، ماري، كنت منهكة نفسياً خلال هذا الزواج. فقد أوصلني مستوى سوء المعاملة إلى نقطة ظننت فيها أنّني ببساطة لست قويّة بما فيه الكفاية للرحيل.

غير أنّ مقاربتك الهادئة للفوضى هي واحدة من المفاهيم الرئيسة التي جعلتني أدرك أنّني، وإن كنت لا أعرف ماذا ينتظرني إن رحلت، إلّا أنّني أستطيع إيجاد حلّ له. غادرت مع طفلين وتذكاراتهما، وتعليمي، ومهنتي، وكرامتي، وسيارتي المحتضِرة. وأنا أحلّ أموري، يوماً بعد يوم. والآن يتعلّم طفلاي منّي كيفية الخروج من حلقة سامّة.

شكرا لك يا ماري. حقّاً، كلّ شيء ممكن، حتّى الأشياء التي ظننتُ أنّها مستحيلة. فعندما أنصتُّ إليك، وعرفت كيف تقاربين مشاكل الحياة، استطعت اتّخاذ الخطوة الأولى (في حالتي، كانت خطّة لأستقرّ مالياً بمفردي)، ومن ثمّ الثانية (إيجاد محامٍ كفء ووضع خطّة فرار). بعد ذلك، بدأت التنفيذ.

والنتيجة النهائية أنّني أصبحتُ بعيدة عن تلك الحياة الرهيبة، وبات ولداي يفهمان بشكل أفضل أنّ حفاظ المرء على كرامته ونزاهته يفوق بكثير التصوّر السائد للكمال. وأنا الآن أبني لنفسي سمعة مهنية قويّة.

جيسيكا

ميسوري

6

ليكن حلمك محدَّدا

كلّ شيء كامن في العقل. ذاك هو المكان الذي يبدأ فيه كلّ شيء. بالتالي، معرفة ما تريد هي الخطوة الأولى نحو الحصول عليه.

ماي ويست

هل تذكر عندما كنت صغيراً وكان الكبار يسألونك مراراً وتكراراً، «ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟» في ذلك الوقت، لم أستطع يوماً أن أجيب عن هذا السؤال.

أريد أن أصبح كاتبة، وفنّانة، وراقصة، وسيّدة أعمال، ورسّامة، ومعلمة، ومغنّية، ومصمّمة أزياء، و... فنّانة ماكياج!

تغيّرت هذه القائمة وأنا أتابع تعليمي، لكنّها بقيت طويلة دائماً. كنت أعتقد أنّ جميع اهتماماتي ستندمج بطريقة سحرية في خيمياء الكلّية وأتخرّج باختصاص واحد. لكنّ الأمور لم تجر على هذا النحو.

حين كنت في أواسط العقد العشرين من عمري، شعرت أنّني أسوأ مدرّبة حياة على هذا الكوكب. إذ كنت قد انفصلتُ مؤخّراً عن شابّ لطيف ولكنّه لا يناسبني، وخرجتُ من تلك العلاقة محطّمة عاطفياً وبلا مأوى. عدت يائسة للعيش مع والديّ في نيوجيرسي حتّى أتمكّن من الوقوف على قدميّ مجدّداً. (أجل، تطلّق والداي عندما كنت في الثامنة من عمري، لكنّهما تصالحا بعد عدّة سنوات).

بعد أسبوعي الثاني معهما، وقع شجار كبير بيني وبين والدتي. واتّضح لي على نحو مؤلم أنّني لا أستطيع البقاء هناك لمدّة أطول. لحسن الحظّ، كانت لديّ صديقة كريمة من أيّام عملي في المجلّة مستعدّة لاستقبالي. فنمتُ على فراش نفخ في غرفة المعيشة في شقّتها الصغيرة والساحرة في ويست فيلادج. وكانت بالفعل صديقة رائعة للسماح لي بالعيش معها. (شكرا لك يا دانا).

هكذا كنتُ مدرّبة حياة مكافحة، لكنني شعرت أنّني أكبر خاسرة. أمضيت الأمسيات في تقديم المشروبات وخدمة الطاولات بينما عملت على مشروعي في النهار. لكنّني لم أستطع التخلّص من هذا الإحساس العارم أنّ حياتي تنقضي بسرعة ولم أقترب بعد من المكان الذي أعتقد أنّني يجب أن أكون فيه.

على الرغم من أنّني أحببت التدريب والتطوير الشخصي، إلّا أنّ شيئاً ما بداخلي بقي غير مكتمل. كنت أشعر كما لو أنّه ثمّة قطعة (أو عدّة قطع) مفقودة في أحجية حياتي المهنية. كنت مقتنعة في أعماقي أنّ لديّ شيئاً فريداً لإعطائه للعالم، لكنّني بقيت أشعر أنّني غير كفوءة وفاشلة.

كنت أرتعد خوفاً عندما يسألني الناس: «إذاً ماذا تفعلين؟» وأتمنّى لو تنشقّ الأرض وتبتلعني. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ تسمية نفسي «مدرّبة حياة» والتركيز فقط على تلك المهنة بدت لي تعريفاً ضيّقاً. ولم أستطع إنكار رغبتي في استكشاف جوانب أخرى من إبداعي - مثل رقص الهيب هوب، واللياقة البدنية، والكتابة. كنت أيضاً شغوفة جدّاً بعالم الأعمال التجارية عبر الإنترنت والوسائط الرقمية الوليد (تذكّر أنّنا كنّا في العام 2002 تقريباً). كانت يوميّاتي في تلك المرحلة مليئة بالدعوات اليائسة.

لماذا لا يمكنني اختيار شيء واحد فقط للتركيز عليه كبقيّة الناس؟

ما خطبي؟

كيف أعرف أنّ مهنة مدرّبة حياة هي المهنة الوحيدة التي ينبغي أن أعمل فيها؟

ماذا لو كنت أهدر مواهبي ومهاراتي؟ لا يبدو أيّ من ذلك صحيحاً!

هل ثمّة خطب في دماغي؟ ألا أملك القدرة على التركيز؟

هل أنا معطوبة ببساطة؟

مهنياً، كنت مربكة تماماً. فقد أحببت التدريب على الحياة، لكنّني لم أستطع الاكتفاء به. وخلال بحثي عن الإجابات، بدأت أقرأ جميع الكتب الكلاسيكية عن الحياة المهنية والأعمال والنجاح التي استطعتُ إيجادها. وكان معظمها يقدّم أشكالاً مختلفة للنصيحة التقليدية نفسها.

«قم بالهيمنة على مجال معيّن».

«كلّما تخصّصتَ أكثر، نجحتَ بسرعة أكبر».

فكرياً، كانت تلك النصيحة منطقية. لكن في كلّ مرّة أحاول فيها «اختيار شيء واحد» - مثل التدريب على الحياة أو حتّى جانب معيّن منه - يبدو لي الأمر كما لو أنّني أبتر أحد أطرافي. فقد ظلّ صوت بداخلي يلحّ عليّ قائلاً... أنتِ أكثر من مجرّد شيء واحد يا ماري - كفّي عن محاولة الحدّ من نفسك.

كان انجذابي الفوري والأشدّ نحو الرقص واللياقة البدنية. لكنّ المشكلة أنّني لم أكن أتمتّع بتدريب رسمي في أيّ منهما أيضاً. طبعاً، في سنّ المراهقة، كنت مهووسة ببرنامج تلفزيوني يدعى Bodies in Motion لمدرّب ضخم يحمل اسم غيلاد. وسرعان ما بدأت حينذاك بتصميم تمارين رياضية خاصّة بي وانضممت بفخر إلى المركز الرياضي غولد جيم لرفع الأثقال.

في ما يتعلّق بالرقص، أدّيت رقصة مشية القمر على الأرضيّة المشمّعة في منزل أمّي. تعلّمتُ خطوات من برامج مثل Yo! MTV Raps، و Club MTV، مع داونتاون جولي براون، حتّى إنّني فزت وأنا مراهقة بمسابقات الرقص في النوادي الليلية المحلّية لمن هم دون ثمانية عشر عاماً في سيسايد هايتس، بولاية نيو جيرسي. كان الشغف موجوداً دائماً، لكنّني لم أطأ يوماً صفّاً فعليّاً لتعليم الرقص. لم أكن أملك أيّ تقنية أو أيّ فكرة عن كيفية دخول عالم الرقص في سنّ الخامسة والعشرين التي تُعتبر للأسف، متقدّمة بالنسبة إلى مبتدئة.

أدّى بي اليأس إلى إحراز أوّل تقدّم. فبما أنّ النصيحة المهنية التقليدية التي تقضي باختيار مجال واحد جعلتني أرغب في ضرب رأسي بالحائط، قلت أخيراً، تبّاً، لقد سئمت من محاولة إيجاد ما يناسبني. أنا غارقة في الديون، وأنام على فراش نفخ، فلماذا لا أجرّب؟ ماذا لديّ لأخسره؟

تشكّل نيويورك مقرّ مركز برودواي الأسطوري للرقص. وإذا كنت راغبة في أخذ أول درس حقيقي في الرقص، فمن الأفضل أن أقصد مدرّبين محترفين.

في الواقع، كنت مرعوبة. فقد رحت أتخيّل أنّني أتعثّر بقدميّ وأصطدم بالناس يميناً ويساراً. تخيّلت أنّني سأصبح أضحوكة، وسيسخر منّي أعضاء النادي وسأُطرد منه. بالإضافة إلى ذلك، كنت أكبر من الطلّاب الآخرين بعشر سنوات تقريباً، ولا شكّ أنّهم كانوا جميعاً يتدرّبون على الرقص منذ ولادتهم.

ضغطتُ على نفسي واشتركت في صفّ الجاز الحديث للمبتدئين تماماً. ارتديت أسوأ وأسخف زيّ رأيته على الإطلاق، ثمّ وقفتُ خارج الاستوديو وشاهدت طلّاب الصفّ السابق وهم ينهون روتينهم. كانوا جميعاً موهوبين جدّاً، ورائعين جدّاً، وشباباً جدّاً.

بمجرّد خروج الصفّ السابق، تسلّلت إلى الداخل وحاولت البقاء غير مرئية. توافد بعد ذلك طلاب آخرون وجلسوا. أوه، أعتقد أنّنا نبدأ بالجلوس. أخيراً، دخلت المدرّبة، من دون أن تتفوّه بكلمة أو تتحدّث مع أحد. خيّم الصمت التامّ للحظات قليلة قبل أن يملأ الغرفة نبض عالٍ وعميق وثابت. هزّت الموسيقى كلّ خلية من خلايا جسدي. وبدأ الجميع (من حولي) بالتحرّك والتمدّد بطريقة متزامنة. كانوا يفهمون تماماً متى ينتقلون إلى الحركة التالية بتصفيقة من يدَي المدرّبة.

بعد أقلّ من سبع ثوان من بدء الموسيقى، انفجرت باكية. لم أعرف حقّاً ماذا حدث لي، أو لماذا لم أستطع التوقّف. غير أنّني جلست هناك أحاول أن أتماسك وبكيت بلا توقّف. غطّيت وجهي بشعري وشكرت الله لأنّ الموسيقى كانت صاخبة جدّاً بحيث لم يسمعني أحد. بدت لي حلبة الرقص كأنّها بيتي. وصاح جسدي فرحاً وهو يتحرّك. أخيراً، بدأتِ تصغين.

ما زلت أفاجأ حين أفكّر بمقدار الوقت والطاقة الذي نهدره نحن البشر في التردّد والحديث عن الأفكار (في رؤوسنا أو بصوت عالٍ) من دون أن نفعل شيئاً حيالها. أمضيت سنوات وأنا أتساءل ما إذا كنت أتمتّع بالمؤهّلات اللازمة لأكون راقصة. هل بإمكاني أن أرقص؟ هل يجب أن أرقص؟ حتّى إنّني تخيلت كيف سيكون حالي، لكنّني لم أتّخذ خطوة واحدة قبل ذلك اليوم. أمّا خطأي الأكبر، فكان البحث في رأسي عن إجابة لا يمكن تجربتها إلّا بقلبي. عندئذٍ، تعلمت درساً ما زلت أطبّقه حتّى هذا اليوم:

يأتي الوضوح من المباشرة بالعمل، وليس من الفكر.

دوّنها واحفظها عن ظهر قلب. وكلّما حاصرك جحيم التردّد، تحرّك في أسرع وقت ممكن. ابحث عن طريقة لاتّخاذ إجراء ملموس وحقيقي، وستكافأ بنتائج لا تقدّر بثمن لتوجيه خطوتك التالية.

هل تتساءل للمرة الخامسة والسبعين ما إذا كان يجدر بك الانفصال عن شريكة حياتك؟ ابتعد لبعض الوقت، ولو لبضعة أيّام، حتّى لو كان ذلك يعني النوم على أريكة أحد الأصدقاء. ابحث عن معالج نفسي مختصّ بمشاكل الزواج والتزم إمّا بالشفاء أو بالمضيّ قدماً. باشر العمل.

لا تكفّ عن التفكير في تغيير مهنتك؟ خذ صفّاً في مجال ما، تدرّب (بغضّ النظر عن سنّك). اعمل مجّاناً في عطل نهاية الأسبوع. افعل كل ما يتطلّبه الأمر، وجرّب هذا المجال مباشرة. باشر العمل.

هل تودّ الانتقال إلى ولاية أو بلد جديد؟ أجرِ بعض الأبحاث لمعرفة كم سيكلفك الانتقال وكيف ستتمكّن من كسب عيشك هناك. قم برحلة قصيرة لتتعرّف على المكان. باشر العمل.

أنت محتار في اختيار الشراب المناسب على العشاء؟ اطلب من النادل أن يحضر لك رشفة من النوعَين المفضّلين لديك، فهم نادراً ما يرفضون ذلك. باشر العمل.

عندما تكون عالقين في حلقة فكرية من التردّد المسبّب للشلل، توقّف عن التفكير وابدأ بالعمل. اتّخذ خطوة، مهما تكن صغيرة. ابحث (أو ابتكر) طريقة للقيام بتجربة واقعية، ذلك أنّ العمل هو الطريق الأسرع والأكثر مباشرة نحو الوضوح.

معرفة ما تريد هي

الخطوة الأولى للحصول عليه

إنّ اكتشاف ما تريده حقًّا يوفّر عليك كثيراً من الإرباك والطاقة المهدورة.

ستيوارت وايلد

عندما أعمل مع شخص واحد على انفراد، أقول له في جلستنا الأولى: «يمكنني مساعدتك في الحصول على أيّ شيء تريده، لكن عليك أوّلاً أن تخبرني ما هو هذا الشيء». يبدو ذلك بسيطاً، لكنّ البساطة لا تعني دائماً السهولة.

كم منّا يعرفون بوضوح ما يسعون إلى تحقيقه؟ هل يمكننا أن نقول بصدق، «هذا هو، إنّ هذا/هذه __________ [الفكرة، العلاقة، المشروع، الفيلم، الكتاب، القضيّة، المشروع، المهارة، رحلة الشفاء، العادة، الهدف، إلخ] هو/هي محور حياتي حاليّاً. هذا ما أرغب في العمل من أجل تحقيقه نهاراً وليلاً وفي عطل نهاية الأسبوع، مهما كلّفني الأمر».

عندما أكون غير واضحة حيال نقطة تركيزي الأساسية، أو كنت أخشى جدّاً الاعتراف بما أريد، وهذا أسوأ، فإنّ المعاناة لا بدّ أن تنتج عن ذلك، لتجرّ معها الصداع والكآبة المتواصلَين. ذلك أنّ تجاهل حقيقتنا لا يجعلها تختفي، بل يولّد اليأس والخلل الوظيفي.

من هنا، عندما تفتقر إلى هدف واضح ومجدٍ تسعى إليه، قد تعاني من مجموعة من المشاكل الأخرى:

- تشعر بالضياع، وأنّك لست حيث يجب أن تكون الآن، كما تشعر أنّك منحرف عن المسار الصحيح. تلاحقك أفكار متكرّرة مثل، أهذا كلّ شيء؟ هل أنا أفعل حقّاً ما يفترض بي فعله في الحياة؟

- تكافح لتحديد أولوياتك أو جدولة وقتك لأنّك لا تعرف ما هو الأكثر أهمّية بينها أو كيفيّة استغلال الفرص المتنافسة.

- تفشل في تحقيق نتائج مجدية، على الرغم من كونك «دائم الانشغال». تخلط بين النشاط والإنجاز: أنا أركض كالمجانين، لكنّني لم أحقّق شيئاً مهمّاً أتباهى به.

- تتأرجح على شفير الإرهاق. أنت مرهق وغاضب، وتتخيّل إمكانيّة الهرب من دون النظر إلى الوراء.

الكفاح حقيقي، لكنّه مفهوم أيضاً. فأنا مثلك لم آخذ صفّاً في وضوح الأحلام. ومعظمنا يفتقر إلى التعليمات حول كيفية معرفة ما نريده حقّاً في الحياة، أو كيف نعود إلى المسار الصحيح عندما نضلّ طريقنا.

في هذا الفصل، ستقوم بتسمية أكثر ما ترغب في تحقيقه - الحلم أو الهدف أو المشروع أو التغيير الأكثر إثارة لحماستك. إذا كنت تعرف الإجابة، فهذا ممتاز. وما يلي، سيعزّز تصميمك واندفاعك ونحن نمضي قدماً. أمّا إن كنت متردّداً أو خائفاً من الإقرار بما تريده حقّاً، فإنّ التحدّيات العملية التالية تُعتبر حاسمة.

لن أكذب عليك، فمن شأن هذا العمل أن يكون صعباً. لكن كلّما كان أصعب، احتجت إليه أكثر. وكلّما كنت أكثر وضوحاً حيال ما تريد تحقيقه، كانت فرصك أفضل في الحصول عليه بالفعل. ففي الوضوح قوّة.

في هذه المرحلة، أنت بحاجة إلى وجهة مبدئية وحسب، شيء مهمّ يتحدّاك للتعلّم والنموّ. في الواقع، أنت لست بحاجة إلى هدف ملحمي يغيّر العالم، لا سيّما إذا بدا لك ذلك شاقّاً. كما أنّك لست بحاجة إلى معرفة كيفيّة تحقيق هذا الحلم. كلّ ما تحتاج إليه هو علامة واضحة، لأنّك لا تستطيع بلوغ هدف لا تراه.

الرائع في هذه العمليّة أنّه بمجرّد توضيح الحلم والالتزام به، تبدأ قوى غامضة في التحرّك، كانت ستبقى خاملة لولا ذلك. إنّها قوى عجائبية فاعلة ذات طبيعة كونية وعلمية على السواء. يعبّر ويليام هاتشيسون موراي، متسلّق الجبال الاسكتلندي، عن ذلك بشكل أفضل في كتابه الصادر عام 1951 تحت عنوان بعثة الهيمالايا الاسكتلندية:

> **حتّى يتمّ الالتزام، يكون ثمّة تردّد، وفرصة للتراجع، وعدم فاعلية دائماً. لكن في ما يتعلّق بجميع أعمال المبادرة (والإبداع)، ثمّة حقيقة أوّلية واحدة، يقضي جهلها على أفكار لا حصر لها وعلى خطط رائعة: في اللحظة التي يلتزم فيها المرء تماماً، تتحرّك العناية الإلهية أيضاً... إذ تترتّب مجموعة كاملة من الأحداث على ذاك القرار، وتضع في صالح صاحبه كلّ أنواع الحوادث واللقاءات، والمساعدة المادية غير المتوقّعة، والتي لا يمكن لأيّ شخص أن يحلم بمصادفتها.**

إنّنا نعيش في عالم ذكيّ للغاية وسريع الاستجابة. وسواء كنت مدركاً لهذا العملية أم لا، فأنت تشارك في تكوين واقعك من خلال الأفكار، والكلمات، والسلوكيات التي تختارها دقيقة تلو الأخرى، وساعة تلو الأخرى، ويوماً بعد يوم. فحياتك عبارة عن عملية إبداع مستمرّة أنت مسؤول عنها 100بالمائة. فعندما تتّخذ قراراً ملزماً واضحاً حيال شيء تريده، يصبح الأمر أشبه بالتقاط سمّاعة الهاتف ووضع طلبية لدى الكون. لهذا السبب، يجب عليك السعي قدر الإمكان لتكون حاسماً، وواضحاً، ومحدّداً. فالأهداف الضبابية تؤدّي إلى نتائج ضبابية.

إنّ أحد الأسباب الرئيسة لعدم حصول الناس على ما يريدون أنّهم يخشون طلبه. فهم يخشون أن يكونوا غير جديرين به. لكن إليك هذا السرّ الذي يفوت الكثيرين:

ما كنت ستملك ذاك الحلم لو لم يكن لديك فعلاً ما يلزم لتحقيقه.

لقد ولدت مزوّدياً بكلّ ما تحتاج إليه لإجابة دعوة روحك. وتلك الدعوة تشمل عالماً واسعاً من الرغبات الفطرية، والمشاريع، والأفكار، والأهداف، والأحلام الإبداعية التي تحملها في قلبك.

كن صادقاً تجاه نفسك وأحلامك

تأتي أحلامنا وتطلّعاتنا الإبداعية من مصدر إلهي. وبينما نحن نتحرّك نحو أحلامنا.

جوليا كاميرون

كانت لافرن كوكس طفلة صغيرة لأمّ عزباء في موبايل، بولاية ألاباما. وكان هذا سبباً كافياً لتتعرّض لسوء معاملة يومياً. فكان الأولاد يلاحقونها من المدرسة إلى البيت ليضربوها لأنّها لا تتصرّف كما يُفترض بمن وُلد ذكراً.

في الصفّ الثالث، أغرمت بمروحة طاووس جميلة خلال رحلة ميدانية[1]، فاتّصلت المعلّمة بأمّها وقالت، «سينتهي المطاف بابنك في نيو أورليانز يرتدي ثوباً إذا لم تُخضعيه للعلاج على الفور»[2]. كانت تلك اللحظة على حدّ قول لافرن «مخزية للغاية»[3].

اقترح المعالج إعطاء لافرن جرعات تستوستيرون من أجل «إصلاح العطب»[4]. فوجدت الأمّ ذلك غير مقبول على الإطلاق، وأوقفت العلاج على الفور. في مقابلة أجرتها عام 2015 مع The Telegraph، قالت لافيرن، «في طفولتي، كنت أعرف أنّ الجميع يقولون إنّني صبيّ، لكنّني كنت أشعر أنّني فتاة. وكنت أظنّ أنّني سأتحوّل إلى فتاة عندما أصبح في سنّ البلوغ»[5].

في الصفّ السادس، حين بدأت تشعر بالانجذاب إلى الفتيان، عمدت إلى ابتلاع علبة من الأقراص لأنها لم ترغب في أن تكون نفسها ولم تعرف كيف تكون شخصاً آخر. فما هي عليه يعتبره الناس «خطيئة» و«مشكلة». ولذلك، لم تعد ترغب في الوجود[6].

كانت تريد أن تصبح ممثلة، وتوسّلت والدتَها لتلتحق بصفوف في هذا المجال، لكنّ الكلفة كانت تتجاوز مقدرتها. ثمّ اكتشفت والدتها برنامج فنون للعائلات المحرومة. تقول لافيرن في مقابلة Telegraph، «فجأة، بات لديّ هذا المنفذ الإبداعي، وبتُّ أملك شيئاً أحبّه ويمكنني أن أطمح إليه. وعندما أفكّر في طفولتي ولحظات السعادة، فإنّني عشتها عندما كنت أرقص وأبدع وأمثّل وأقف على المسرح».

لاحقاً، فازت بمنحة دراسية في كلّية ألاباما للفنون الجميلة، وهناك بدأت تجرّب ارتداء ملابس نسائية. ومع أنّها كانت لا تزال تتعرّض لسوء معاملة، إلّا أنّها بدأت أخيراً تشعر بارتياح أكبر مع نفسها.

شأنها شأن العديد من الفنانين الطامحين، انتقلت إلى نيويورك بحفنة من الدولارات في جيبها. وللمرّة الأولى في حياتها، تمّ الاحتفاء بها كما هي. ففي نوادي نيويورك، كان المظهر الفريد

ميزة. تقول، «كنت لا أزال أتعرّض للمضايقات في الشوارع بسبب مظهري، لكنّني في الليل كنت نجمة[7]».

أخذت لافيرن دروساً في التمثيل، وتمكّنت من توقيع بضعة عقود عمل. ولكن تزيد دخلها، عملت كنادلة وفنّانة في النوادي. وبحلول عام 2007، أصبحت الممثلة كانديس كاين أوّل امرأة متحوّلة تؤدّي أدواراً متكرّرة على شاشة التلفزيون. عندما حدث ذلك، قالت لافيرن في نفسها، «هذه هي اللحظة»[8].

استلهمت لافيرن من تجربة كاين وأرسلت مئات البطاقات البريدية إلى المدراء والمسؤولين عن اختيار فرق التمثيل كتبت فيها، «لافيرن كوكس هي الحل لجميع احتياجاتكم التمثيلية». ومن الرسائل الخمسمائة، حصلت على أربع مقابلات، وإحداها كانت مع مديرها.

مع ذلك، بحلول مايو 2012، لم تكن لافيرن قد وقّعت على عقد عمل في مجال التمثيل منذ عام تقريباً. ففكّرت في الاستقالة والالتحاق بالجامعة. ابتاعت بعض الكتب الدراسية من أجل امتحانات القبول من أحد الأصدقاء وراحت تفتّش عن كلّية. لكن بعد عطلة قضتها مع والدتها وتلك الكتب، أدركت أنّ الجامعة ليست لها (يأتي الوضوح من المباشرة بالعمل وليس من الفكر!). فالتزمت بالتمثيل وحدّدت لنفسها هدفاً بنيل دور متكرّر في ذلك العام. عندها أتاها اتّصال من أجل المشاركة في اختبار أداء لمسلسل أصليّ على Netflix.

بالطبع، إذا كنتم قد شاهدتم المسلسل الشهير Orange Is the New Black (البرتقالي هو الأسود الجديد) فأنتم تعرفون أنّ لافيرن وقّعت ذلك العقد. كما فازت لاحقاً بجائزَتي إيمي وأصبحت أوّل شخص متحوّل يظهر على غلاف مجلّة التايم. في مقابلات مع ميترو ويكلي، قالت لافيرن:

يحلم كثير من الشباب المتحوّلين بأن يصبحوا ممثّلين ويعتقدون أنّ ذلك مستحيل. وقد بلغتُ بالفعل نقطة كدت أستسلم فيها. لكنّني لحسن الحظّ، لم أفعل... غير أنّني لا أحبّ مصطلح «قدوة»، بل أفضّل «فرصة».

في الواقع، انتقلت لافيرن إلى نيويورك في عام 1993 وشاركت في تصوير مسلسل البرتقالي هو الأسود الجديد في عام 2012، أي بعد تسعة عشر عاماً. ومع أنّها كادت أن تتخلّى عن حلمها، إلّا أنّها لم تفعل. ففي اللحظة التي حصلت فيها على فرصة ومنصّة، استخدمت صوتها لتردّ العطاء. إذ قالت، «عندما بدأتُ أفهم أنّ واجبي أن أكون نافعة، وأن أستخدم كوني متحوّلة ليس كعجز يمنعني من التمثيل [بل] كميزة تجعلني فريدة، تغيّرت مسيرتي المهنية»[9].

ومن التمثيل إلى النشاط الاجتماعي، تثبتت لافيرن مقدار القوّة التي تأتي من إخلاصك الشرس لنفسك ولأحلامك.

تفعيل جهاز التنشيط الشبكي: رغباتك أوامر

حين تتملّكك فكرة، تجد تعبيراً لها في كلّ مكان، حتّى إنّك تشتمّها.

توماس مان

ماذا لو قلت لكم إنّ لديكم جنّيّ أعصاب سحرياً يعمل على مدار 24 وساعة لإرشادكم ودعمكم؟ سأشرح لكم في ما يلي كيف أنّ معرفة ما تريدون بوضوح ودقّة تشحن قدرة عقولكم لمساعدتكم على إيجاد طريقة للحصول عليه.

يُمطَر العقل بمليارات أجزاء المعلومات في كلّ ثانية من اليوم. ولا عجب أنّه لا يعالجها كلّها عن وعي، لكن على الرغم من التدفّق المستمرّ للبيانات، فإنّ العقل لا يتعطّل أيضاً. لماذا؟ كيف يقرّر العقل ماذا يستقبل وماذا يتجاهل؟ يكمن جزء من الإجابة في شبكة عصبية معقّدة تسمّى جهاز التنشيط الشبكي. فمن بين وظائف أخرى بالغة الأهمية، يعمل هذا الجهاز كمصفاة للانتباه. إذ يقوم تلقائياً بتصفية وفرز البيانات الواردة، ليستبعد ما هو غير مهمّ من الإدراك الواعي ويسمح بمرور ما هو مهمّ فقط. فجهاز التنشيط الشبكي هو المسؤول غالباً عن قدرتكم على تجاهل صخب المقهى والانتباه على الفور إذا سمعتم شخصاً ينادي باسمكم. وهو السبب في أنّكم لم تلاحظوا يوماً أو تهتمّوا باستعمال «الفرشاة الجافّة» للجسم إلى أن ذكرتها إحدى الصديقات وقالت إنّها هي التي غيّرت بشرتها. فجأة، تبدأ النصائح والمقالات والأحاديث حول الفرشاة الجافّة بالظهور من دون توقف.

في كتابه العقل المنظَّم، كتب المؤلّف دانييل ج. ليفيتين يقول:

> **ثمّة ملايين الخلايا العصبية التي تراقب باستمرار البيئة المحيطة لاختيار أهمّ الأشياء بالنسبة إلينا لنركّز عليها. وتشكّل هذه الخلايا مجتمعة مصفاة الانتباه. وهي تعمل إلى حدّ كبير في الخلفية، خارج إدراكنا الواعي. لهذا السبب، فإنّ معظم المخلّفات الإدراكية لحياتنا اليومية لا تسجَّل. ولهذا السبب أيضاً، عندما تقود سيارتك على الطريق السريع لعدّة ساعات متواصلة، لن تتذكّر المناظر الطبيعية التي مررتَ بها، لأنّ جهاز الانتباه «يحميك» من تسجيلها باعتبارها غير هامّة.**

بالتالي فإنّ فعل تحديد الحلم بوضوح سيخبر عقلك أنّ هذا الشيء بات الآن قيّماً ويجب أن يحظى بالأولويّة. فتجنّد جهاز التنشيط الشبكي لمساعدتك على تحقيق هذا الحلم، ليبدأ بفحص البيئة المحيطة بك بحثاً عن أيّ فرص، وأشخاص، ومعلومات ذات صلة بما أعلنت أنّه هدف مهمّ. ثمّ ينتقل إلى معالجة الأفكار وتوجيهك لإيلاء الاهتمام بالحلول التي تحتاج إليها، سواء كنت مدرك تماماً لذلك أم لا.

كيف تعتقد مثلاً أنّ هذا الكتاب أصبح بين يديك؟ هذه المادّة لم تظهر بالصدفة، بل ثمّة أجزاء أعمق وأكثر حكمة منك قادتك إلى هذه الكلمات تحديداً. بالتالي فإنّ جهاز التنشيط الشبكي

لديك يقوم بواجبه أساساً. إنّه يعمل لمساعدتك على إحداث التغيير الذي يتوق إليه جزء منك.

بالتالي ابق حذراً، وافتح عينيك، وأذنيك، وقلبك. فقد تقع على إشارة في الأغنية التي تسمعها على الراديو، أو في قصّة الفيلم الذي ستشاهده هذا الأسبوع، أو في مقالة تصادفها على الشبكة. وربّما يوجّه خطوتك التالية لقاء غير متوقّع مع غريب في متجر البقالة، أو تتلقّى وميضاً من الحدس الإبداعي خلال الاستحمام أو التنقّل. فالفكرة الأساسيّة هي التالية: بمجرّد تحديد هدف مهمّ من الناحية المعرفية والعاطفية، يبدأ جهاز التنشيط الشبكي لديك بالعمل بلا توقّف لإنجاز المهمّة. وبغضّ النظر عن الوقت الذي يستغرقه ذلك، أو عن المسار غير المتوقّع الذي تسلكه، فإنّه يثابر بجدّ لإنجاز مهمّته. هكذا ينهمك يوماً بعد يوم في فرز كمّيات هائلة من البيانات والمعلومات لتوجيهك بالضبط نحو ما تريد رؤيته أو سماعه أو الانتباه إليه تالياً.

أرأيت؟ إنّك تملك بالفعل مارداً قوياً داخل عقلك يؤدّي سحره لمساعدتك على تحقيق ما تريد، وشرطه الوحيد أن تحدّد أمنيتك بوضوح.

كيف نزيد احتمالات النجاح

بنسبة 42 في المائة؟

من شأن مراجعة المجلات والدفاتر القديمة أن تفتح أعيننا. لقد كتبتُ كمّاً هائلاً من الأفكار والأحلام وأجزاء الأفكار التي بدت لي في ذلك الوقت سخيفة. ففي السنوات الأولى لبداية مشروعي، رحت أنهل المعلومات حول روّاد الأعمال البارزين. فتعرّفت على عمل السير ريتشارد برانسون ومؤسّسته غير الربحية، فيرجين يونايت، وقد سلبت عقلي. أحببت الطبيعة التلقائيّة لهذه العلامة التجارية الربحية الناجحة للغاية، إلى جانب التزام قويّ بالعمل الخيري من خلال فرعها غير الربحي. فكتبتُ فيرجين يونايت على ورقة من دفتر ملاحظات أصفر ونسيت أمرها.

بعد مرور تسع سنوات، التقيتُ بشخص يعمل في فيرجين يونايت خلال حدث منظّم في نيويورك. فأدّى هذا اللقاء غير المتوقّع إلى دعوة لتوجيه الشركات الناشئة المحلّية في جنوب أفريقيا... وقضاء بعض الوقت مع السير ريتشارد برانسون نفسه. وقد أنجزت عدّة مشاريع أخرى مع فيرجين يونايت وطوّرت علاقة رائعة مع الفريق. وبعد سنوات عديدة، بينما كنت أنظّف خزانة قديمة، عثرت على الورقة الصفراء التي كتبتُ عليها «فيرجين يونايت». هذا مجرّد مثال واحد على فكرة بدت مستحيلة إلى حدّ بعيد في ذلك الوقت، ولكن بعد سنوات بدأت تؤتي ثمارها بطرق لم أتوقّعها إطلاقاً.

هذا ليس مستغرباً. فقد أظهرت دراسة تمّ الاستشهاد بها كثيراً، أجرتها د. غيل ماثيوز، وهي أستاذة في علم النفس بجامعة دومينيكان بكاليفورنيا، أنّه من المرجّح أكثر بنسبة 42 في

المائة أن تحقّق أهدافك إذا ما قمتَ بتدوينها. وتضمّنت مجموعة غيل رجالاً ونساء، تتراوح أعمارهم بين 23 و72 عاماً من مختلف أنحاء العالم ومناحي الحياة - روّاد أعمال، ومعلّمين، وعاملين في الرعاية الصحية، وفنّانين، ومحامين ومصرفيين. وقسّمت المشاركين إلى مجموعتين، مجموعة كتبت أهدافها ومجموعة لم تفعل. وكانت النتائج واضحة. فمن دوّنوا أهدافهم حقّقوها بمستوى أعلى بكثير ممّن لم يفعلوا.

مع أنّ الأمر يبدو أساسياً وبسيطاً، لكنّ معظم الناس ما زالوا يمتنعون عن كتابة ما هو الأهمّ بالنسبة إليهم. فلو قال لي أحدهم إنّ فرص فوزي بتحدٍّ ما سترتفع بنسبة 42 في المائة إذا كتبتُه على الورق، فلن أتردّد في تدوينه بالطبع! ولو كنتُ أطبّق بروتوكولاً طبّياً، وقال لي الطبيب، «إذا كتبتِ هذا، فإنّك سترفعين فرص شفائك بنسبة 42 في المائة»، ألا أصغي إليه؟ من يتجاهل هذا النوع من الاحتمالات؟

حتّى من دون هذه الدراسة، فإنّ المنطق السليم يملي علينا كتابة ما نريده. ففي عالمنا المشتّت، والمجهد للغاية، تعدّ كتابة الأمور الأكثر أهمّية بالنسبة إلى المرء طريقة سهلة للحفاظ على التركيز. فكتابة حلمك تجبرك على أن تكون واضحاً ومحدّداً بشأن ما تريده. ذلك أنّ الغموض عدوّ النجاح.

في الواقع، هذا ما نقوم به بشكل طبيعي في كلّ مجالات الحياة الأخرى عندما نريد تحقيق نتيجة. فحين ترغب في تجديد مطبخك، أنت لا تستيقظ وتقرّر فجأة البدء بتكسير حوض الجلي. بدلاً من ذلك، تصمّم خطّة على الورق أوّلاً. وعندما تقرّر الخروج لشراء البقالة من السوبر ماركت، تكتب قائمة. وعندما تريد إتقان موضوع أو حرفة جديدة، تدوّن الملاحظات. أمّا عندما تذهب في رحلة، فإنّك ترسم خارطة لوجهتك. فكّر في أيّ مشروع احترافي شاركتَ فيه. فالعقود والاتفاقيات وأوامر الشراء تحوّل يوميّاً الأفكار إلى حقيقة. وبغضّ النظر عمّا تريد تحقيقه، ثمّة أمر واحد مؤكّد: تدوينه هو خطوة أساسية لجعله واقعاً.

بالطبع، لا يكفي كتابة الهدف في دفتر يوميات لتعتبر أنّك قمت بواجبك. عليك أن تنظر إليه في كثير من الأحيان، والأفضل يوميّاً، لتبقى أهمّ أولوياتك حاضرة في ذهنك.

التحدّي العملي

هذا التحدّي العملي أطول وأعمق من سابقاته. ضع حزام الأمان واستعدّ، فنحن ذاهبون في رحلة إلى أعماق قلبك وروحك. وأعدك أنّ ما سيتطلّبه ذلك من تركيز وصدق وجهد سيؤتي ثماره عشرة أضعاف.

الخطوة 1: حدّد أهمّ أحلامك

على مدى سنة واحدة

الحلم أمنية القلب.

سندريلا (1950 فيلم)

اضبط عدّاداً للوقت لمدّة 15 دقيقة، وضع قائمة بأهمّ الأحلام أو الأهداف أو المشاريع التي تشعر بالحماسة للبدء في تحقيقها خلال العام القادم. قد تكون مشاكل مؤلمة تحتاج إلى حلّ أو طموحات تريد تحقيقها. اكتب أيّ شيء يتبادر إلى ذهنك وتريد تغييره، أو البدء به، أو إيقافه، أو متابعته، أو شفاءه، أو تحويله، أو تعلّمه، أو تجربته، أو استكشافه، أو تطويره، أو إنجازه.

ملاحظة هامّة: ليس من الضروري أن تنجز هذا الحلم خلال عام، لكن من الضروري أن تكون مستعدّ للبدء الآن. إذا كنت تعرف بوضوح ما تريد تحقيقه، يمكنك إمّا طرح قائمة من الأحلام لمدّة عام لمجرّد المتعة (قد تفاجئك الإجابات!)، أو الانتقال مباشرة إلى الخطوة التالية.

إذا كان القلق قد بدأ يساروك لأنّك لم تتمكّن من الخروج بأيّ فكرة، فلا تبتئس، ذلك أنّ عدم معرفة ما تريد هو أمر شائع أكثر ممّا تظنّ. فبعضنا اكتفى بإرضاء الآخرين وقمع أحلامه طويلاً إلى أن فقد الاتّصال برغباته. إلّا أنّ هذه الأسئلة ستساعدك. استخدم أكبر عدد منها لتحفيزك.

- لو أمكنك التلويح بعصا سحرية لتغيير شيء واحد في حياتك أو العالم، فماذا سيكون؟
- ما الذي يحطّم قلبك بشأن الحياة، أو العمل، أو العالم؟
- ما الذي يثير غضبك بشأن الحياة، أو العمل، أو العالم؟

- لو كنت تملك ساعتين إضافيتين في اليوم، فبماذا ستستغلّهما؟
- أكمل هذه الجملة: أليس من الرائع لو... مثلاً،

أليس من الرائع لو...

- توقّفتُ عن العمل في أيّام الجمعة
- تحسّنت علاقتي بشريكي
- حصلت الفتيات في جميع أنحاء العالم على التعليم
- استطعتُ إيجاد المساعد التنفيذي المثالي
- استطعت التحدّث باللغة الإسبانية بطلاقة
- كانت الأدوية الموصوفة أقلّ ثمناً
- كان لديّ صندوق للطوارئ مدّته ستّة أشهر
- عشتُ في فلورنسا في الصيف
- حوّلتُ عملي الجانبي إلى وظيفة بدوام كامل
- وجدتُ ساعة إضافية كلّ يوم للعمل على كتابي
- توفّرت لكلّ الناس إمكانيّة الوصول إلى المياه النظيفة
- أحببتُ جسدي وشعرتُ بالقوّة كما أنا
- لم أشعر بالعجز والوحدة طوال الوقت

أظنّ أنّك فهمتَ الفكرة.

كما رأيت، هذه الجملة المحفّزة الأخيرة «أليس من الرائع لو...» سحرية. فنحن نمارس هذا التمرين بانتظام في شركتي، وقد أنتج باستمرار حالات تقدّم تساوي ملايين الدولارات. بدأ ذلك منذ سنوات عندما كان مشروعي أصغر بكثير وكان فريقي يعمل في غرفة المعيشة في شقّتي. جلسنا في دائرة على الأرض لطرح الأفكار الإبداعية بشأن مكان وكيفية تنمية المشروع. أنهى كلّ شخص، واحداً تلو الآخر، جملة «أليس من الرائع لو...» وطرحوا أفكارهم الجنونية والمثيرة للحماسة والاستغراب بشأن ذلك المشروع.

في كثير من الأحيان، مجرّد قول هذه الأحلام بصوت عالٍ كان يجعلنا نصرخ ببهجة ونوسّع نطاق إمكانيّاتنا. وكنّا نعلم أنّنا عثرنا على فكرة رابحة عندما تغرق الغرفة فجأة في الصمت وتقشعرّ أبداننا. ثمّة قاعدة كبيرة: عندما تكون في وضع العصف الذهني القائم على جملة «أليس من الرائع لو...»، ما من فكرة تُطرح تعدّ غريبة.

والأهمّ من ذلك، عندما تبدا بطرح الأفكار، كن صريحاً إلى حدّ القسوة حيال ما تريد. لا تُخضع نفسك للرقابة أو التعديل، ولا تكتب الأشياء التي ينبغي أن تريدها. كما لا تكتب الأحلام بدافع الذنب أو الواجب، ولا تحاول الكتابة بشكل مثالي. فثمار العصف الذهني تأتي لاحقاً خلال العملية. وإجاباتك هي لنفسك فقط. أمّا إن كانت الصفحة لا تزال خالية أو كنت تعاني من مشكلة في معرفة ما تريده حقّاً، فاذهب إلى قسم الأسئلة الشائعة الخاصّة بتحديد الحلم لاحقاً في هذا الفصل للقيام بتمرين إضافي ومعمّق من أجل استكشاف الأحلام.

الخطوة 2: حديث حقيقي حول هذا الحلم

من يملك سبباً يعيش من أجله، يمكنه احتمال أيّ شيء تقريباً.

فيكتور إ. فرانكل

راجع قائمتك. من المحتمل أن تتضمّن مادّة أو اثنتين تجعلان قلبك يثب خوفاً أو حماسة (أو كليهما!). اختر المادّة التي تنجذب إليها أكثر من غيرها، وأحطها بدائرة، وأجب عن الأسئلة أدناه.

الغرض من هذه الخطوة إجراء فحص واقعي. ما مدى أهمّية هذا الحلم بالنسبة إليك الآن؟ إذا كنتَ مشتّتاً بين عدّة أحلام، فأكمل جميع الأسئلة المتعلّقة بالحلم رقم واحد، ثمّ كرّر جميع الأسئلة المتعلّقة بالحلم رقم اثنان، وهكذا دواليك. كن بلا رحمة في إجاباتك، لا سيّما مع هذا القسم الأوّل. قد تتراوح إجاباتك من السطحية (لماذا؟ لأنّني أريد أن أكون غنياً ومشهوراً) إلى المؤثّرة للغاية (لماذا؟ لأنّني أريد أن أضمن حصول كلّ فتاة على التعليم الذي تستحقّه). اكتب كلّ شيء على الصفحة، وتذكّر أنّه ليس من الضروري أن يرى ذلك أحد سواك.

أ. الأهمّية: لماذا يعتبر هذا الحلم مهمّاً بالنسبة إليك؟ ما الفرق الذي سيحدثه في حياتك عندما تحقّقه؟ كيف سيؤثّر عليك إبداعياً، وعاطفياً، وجسدياً، ومالياً؟ من غيرك سيتأثّر إيجابياً بك عندما تحقّق هذا الحلم؟ اذكر قدرما تستطيع من الأسباب. بعد ذلك، وأمام كلّ سبب تكتبه، تعمّق أكثر. اسأل نفسك، «ولماذا يعتبر ذلك مهمّاً؟»، ثمّ اطرح السؤال مجدّداً، «ولماذا يعتبر ذلك مهمّاً؟» «ماذا سيفيدني هذا الأمر في نهاية المطاف أنا وغيري؟» تعمّق إلى أن تبلغ جوهر سبب أهمّية هذا الحلم وما تريد أن تشعر به أو تختبره أو تشاركه نتيجة تحقيقه. لا تفوّت هذه الخطوة. فالهدف يغذّي المثابرة، والأسباب تسبق النتائج. لم تكن تملك عدداً من الأسباب الحقيقية والقاهرة والنابعة من القلب فلماذا يتحقّق هذا الحلم، إنّه لن يتحقّق.

بالنظر إلى ما اكتشفته أعلاه، ما أهمّية ذلك بالنسبة إليك لتبدأ بتحقيقه الآن؟

1 = غير مهمّ بتاتاً. 10 = لا بدّ من التحرّك حالاً!

1 ← 2 ← 3 ← 4 ← 5 ← 6 ← 7 ← 8 ← 9 ← 10

بالطبع، نحن نريد الرقم عشرة. وكلّ ما هو دون السبعة ينبغي أن يدفعك إلى التوقّف. أمّا إن كان تحت الرقم خمسة، فتوقّف. عد إلى قائمة العصف الذهني وابحث عن شيء لا بدّ من أن تبدأ بالسعي إلى تحقيقه حالاً.

ب. الصعوبة: ألقِ نظرة على حلمك واسأل نفسك، هل سبق لأحد في تاريخ العالم أن حقّق هذا الأمر؟ على الأرجح، أجل. فالغالبية العظمى من أحلامنا قد تمّ تحقيقها من قبل، إن لم يكن بدقّة، فربّما ما يشبهها. على سبيل المثال، العيش بدون ديون، الفوز بجائزة غرامي، إدارة مشروع مربح، تعلّم الوقوف على الرأس، كسب الرزق من الفنّ، الاستمتاع بزواج سعيد وطويل، المسامحة على سوء المعاملة/الاعتداء/القتل، فتح مطعم، علاج الجدري، إطلاق مؤسّسة غير ربحية مستدامة، تغيير القوانين لصالح المساواة، السير على سطح القمر، بناء المدارس في البلدان الفقيرة، تطوير التكنولوجيات الخارقة من الخردة - كلّها أمور قد فعلها البشر على مرّ التاريخ. وكلّها بدأت على الأقلّ بشخص واحد اكتشف شيئاً. وإن كانوا قد نجحوا في ذلك، فستنجح أنت أيضاً.

والآن، اسأل نفسك على مقياس من واحد إلى عشرة، مع 1= «كثير من الناس فعلوا ذلك»، و10= «ما من شخص في تاريخ البشرية بأكمله فعل شيئاً كهذا، ومن المحتمل أن يكون تحقيقه صعباً للغاية»، كيف تصنّف حلمك؟

1 ← 2 ← 3 ← 4 ← 5 ← 6 ← 7 ← 8 ← 9 ← 10

إذا كان مئات أو آلاف أو حتى ملايين الأشخاص قد فعلوا ما تحلم به أو ما شابهه، فلا تعد اختراع العجلة ولا تنتحب في الزاوية بسبب مدى صعوبة ما أنت مقدم عليه.

كلّ ما يستحقّ العناء صعب، صعب للغاية.

تقبّل هذه الحقيقة واحترمها. فأنت على وشك أن تنهك نفسك في العمل في سبيل بلوغ ذلك الهدف. اعثر على طريقة لإيجاد المتعة خلال القيام بالأعمال الشاقّة والمهمّة، مهما بدا ذلك صعباً. فهذا يبني القوّة والشخصية. واعلم أنّ تحقيق حلم «مستحيل» يسبّب الإدمان المحقَّق.

من شأن التصنيف الأقلّ صعوبة أن يوفّر عليك الوقت عن طريق التعلّم من الآخرين، كما من شأنه أن يخفّف الإنهاك غير الضروري. أمّا التصنيف الأعلى فيساعدك على الاستعداد عقلياً وعاطفياً لرحلة أكثر مشقّة وصعوبة. على أيّ حال، فإنّ فهم المزيد عن مستوى الصعوبة الذي اخترته (وكيف حقّق الآخرون حلماً كهذا قبلك) يتيح لك حماية نفسك من حقول ألغام الإحباط الحتمية التي تنتظرك.

ج. المحاولات الماضية: هل حاولت تحقيق هذا الحلم من قبل وفشلت؟ في هذه الحال، أين كان الخطأ؟ لا تقسُ على نفسك، بل كن موضوعياً قدر الإمكان. فكّر في كلّ الإيجابيات التي تكتشفها. إذا كنت أنت سبب المشكلة، فهذا يعني أنّ الحلّ لديك أيضاً. اكتب بالضبط ما لم ينجح وما ستفعله بشكل مختلف لحلّ هذه المشاكل مسبقاً. فمن شأن لحظات من التأمّل الذاتي أن تمنع تكرار الأخطاء المكلفة التي أحبطت الجهود السابقة.

الخطوة 3: اختر حلماً

من يجري خلف أرنبَين، لن يصطاد أيًّا منهما.

مثل قديم

حان الوقت لتتّخذ قرارك. فمن الضروري اختيار حلم واحد مهمّ في الوقت الحالي، وليس سبعة، أو ثلاثة، بل واحد فقط.

سيكون هذا الحلم أشبه بقاعة التدريب التي ستتقن فيها فلسفة كلّ شيء ممكن. إذ عليك أن تطوّر قدرتك على التركيز. وعند القيام بذلك، ستنمّي مجموعة من نقاط القوّة العقلية، والضوابط العاطفية، والعادات السلوكية التي ستساعدك على تحقيق جميع الأهداف في المستقبل. لكن من فضلك، أخرِج من ذهنك تماماً فكرة إمكانيّة تحقيق عدّة أحلام مهمّة في وقت واحد. فمحاولة القيام بمهام متعدّدة في هذه المرحلة هي وصفة مؤكّدة للإحباط والفشل. إنّها أشبه باتّخاذ قرار الجري في ثلاثة سباقات ماراتون متتالية من دون تدريب.

أنت تعرف أنّ الأحلام الكبيرة تأتي مع تحدّيات كبيرة. بالتالي، إن كان هذا الحلم مهمّاً، فإنّ الطريق التي تنتظرك لن تكون مليئة بأقواس قزح ومفروشة بالورود. أنت بحاجة إلى بناء قدرة على التحمّل وتعزيز قدرتك على تجاوز العواطف التي ترافق رحلة كهذه. إنّها مشاعر من مثل الذعر، والإحباط، والانزعاج، وانعدام الأمان، ونفاد الصبر. لهذا السبب، من الضروري أن تختار حلماً أساسياً واحداً في الوقت الحالي، لأنّك ستحتاج إلى كلّ قدراتك من أجل تحقيقه.

خلال هذه الرحلة، عليك أن تستمرّ في استعمال فلسفة كلّ شيء ممكن قدر المستطاع. والحياة اليومية توفّر فرصاً لا حصر لها للتدرّب والممارسة. من إصلاح عطل في الحمّام، إلى حلّ مشكلة غير متوقّعة في العمل، والتزام الهدوء أثناء ازدحام السير، في كلّ هذه الظروف ردّد: «كلّ شيء ممكن»، واقهر المشاكل فوراً.

الخطوة 4: ليكن الحلم محدَّدا

وقابلاً للقياس وللتنفيذ

يكمن سرّ التقدّم في مباشرة العمل. ويكمن سرّ مباشرة العمل في تجزئة المهام المعقّدة والصعبة إلى مهام صغيرة قابلة للتفيذ، ومن ثمّ البدء بالمهمّة الأولى.

مارك توين

سواء كان مارك توين قد قال ذلك بالفعل أم لا، هي مسألة قابلة للنقاش. مع ذلك، فإنّ هذا الكلام حقيقة. إذ يجب تقسيم كلّ حلم وتوضيحه من أجل البدء بتنفيذه. وفي هذه الخطوة، عليك تحويل حلمك إلى شيء محدّد وقابل للقياس وللتنفيذ. مثلاً:

«تحسين اللياقة البدنية» يصبح ← «التمكّن من القيام بـ20 تمرين ضغط كامل في غضون ثلاثين يوماً». أو إذا كنت ترغب في الاعتياد على ممارسة الرياضة بانتظام، فربّما يكون شيئاً من هذا القبيل: «تحسين اللياقة البدنية» يصبح ← «ممارسة الرياضة خمسة أيّام في الأسبوع خلال الأيّام الثلاثين القادمة مهما كلّف الأمر».

«إيجاد مهنة جديدة» قد يصبح ← «التسجيل في ورشة تصوير فوتوغرافي وإيجاد ثلاثة مصوّرين محلّيين على الأقلّ للتحدّث معهم بحلول يوم الأحد».

«كسب المزيد من المال» قد يصبح ← «زيادة صافي ثروتي عن طريق سداد ديون بطاقتي الائتمانية على مدار الثمانية عشر شهراً القادمة».

«تحسين علاقتي الزوجية» قد يضبح ← «مقابلة ثلاثة معالجين لمشاكل الزواج على الأقلّ وقراءة ذاك الكتاب عن إيجاد الحبّ الذي تريد Getting the Love You Want في غضون ستّة أسابيع».(بالمناسبة، ذاك الكتاب

سحري).

«التخلّص من الإدمان» قد يصبح ← «الذهاب إلى اجتماع لمنظّمة مدمني الكحول المجهولين اليوم».

«أن أكون مؤلّفاً عظيماً» قد يصبح ← «الكتابة لمدّة ثلاثين دقيقة يوميّاً وإنهاء مسوّدة أولى من كتابي بحلول رأس السنة».

حدّد حلمك بطريقة يمكنك أنت أو أيّ شخص آخر قياسه. فهذا يجبرك على تجزئة حلمك وجعله قابلاً للتنفيذ بشكل لا لبس فيه. ليس الهدف هنا رسم خارطة لكلّ خطوة، بل استخدام خطوات صغيرة بسيطة وواضحة من أجل تطوير مجموعة من الضوابط العقلية، والعاطفية، والسلوكية، وهذا ما ستتناوله الفصول التالية.

الخطوة 5: حدّد خطواتك الثلاث التالية وابدأ حالاً

اتّخاذ القرار للعمل هو الخطوة الأصعب، أمّا الباقي فمجرّد إصرار.

أميليا إيرهارت

ما هي الإجراءات الثلاثة البسيطة التي يمكنك اتّخاذها للاقتراب من ذاك الهدف النهائي المتمثّل في تحقيق الحلم؟ ماذا يمكنك أن تفعل خلال عشر دقائق أو أقلّ، وأوّلها يمكن القيام به حالاً؟ ركّز على الخطوات البسيطة والناشطة مثل إجراء مكالمة هاتفية، أو تعيين موعد، أو إرسال رسالة إلكترونية، أو القيام بتمرين رياضي، أو التسجيل في أحد الفصول. فمع أنّني أؤيّد إجراء الأبحاث، إلّا أنّها غالباً ما تشكّل طريقة للمماطلة والبقاء في منطقة الراحة. أمّا إذا أردتَ إجراء بحث حول شيء ما، فكيف يمكنك أن تجعل ذلك البحث عملياً أكثر؟ بدلاً من قراءة مقال، حاول إيجاد شخص حقّق ما تسعى إليه أنت وتحدّث معه. وعوضاً عن مشاهدة فيديو تعليمي عبر الإنترنت، سجّل في صفّ محلّي. صحيح أنّ هذا ليس ممكناً دائماً، لكنّ درّب نفسك على التحرّك نحو منطقة عدم الراحة. ضع نفسك في مواقف تشعرك بالخوف والرهبة، فهناك يكمن سحر كلّ شيء ممكن!

كما ستكتشف في الفصل التالي، يجب عليك أن تكفّ عن القول، «مهلاً، أنا لست جاهزاً بعد».

بغضّ النظر عن كلّ شيء، اتّخذ تلك الخطوة الأولى اليوم، لا بل حالاً. ضع علامة على هذه الصفحة واذهب لتنفيذ خطوتك الأولى، ثمّ أضف الخطوة الثانية والثالثة إلى روزنامتك أيضاً.

أنا بانتظارك.

فكما يقول المثل، يوماً ما ليس من أيّام الأسبوع.

حكمة: ركّز فقط على ما يمكنك التحكّم به

يمكنك التحكّم في أمرين: أخلاقيات العمل وموقفك حيال أيّ شيء.

آلي كريغر

هذه الفكرة البسيطة حيوية بالنسبة إلى نجاحك. قم دائماً بتوجيه نصيب الأسد من اهتمامك وطاقتك وجهدك إلى ما يمكنك التحكّم به، وليس العكس. إليك ما يقع دائماً تحت سيطرتك: كلماتك، أفعالك، سلوكك، موقفك، منظورك، تركيزك، جهدك، وطاقتك. أنت تسيطر أيضاً على كيفية الاستجابة للأحداث والظروف فور حدوثها، سواء أعجبتك أم لا. أمّا ما لا يمكنك التحكّم به مطلقاً فهم الأشخاص الآخرون، وكلماتهم، وأفعالهم، وسلوكهم، وموقفهم، ومنظورهم، وتركيزهم، وجهدهم، وطاقتهم. كما أنّه لا يمكنك التحكّم بالطقس، أو القدر، أو القوانين الطبيعية التي تحكم وجودنا (مثل الجاذبية).

فلنقل إنّك تحلم بإيجاد وظيفة جديدة. في حين أنّك لا تستطيع جعل شخص آخر يوظّفك (فهذا خارج عن سيطرتك)، إلّا أنّ معظم العوامل الهامّة التي تحدّد نجاحك تقع 100 في المائة ضمن نطاق سيطرتك. من هذه العوامل:

- عدد المناصب التي تقدّمتَ إليها وعدد مرّات ذلك
- جعل سيرتك الذاتية تنافسية قدر الإمكان
- الحصول على إحالات وخطابات توصية
- تعزيز مهارات إجراء المقابلات لديك
- عمق الأبحاث والتحضير الذي تقوم به حول الشركة والفريق والوظيفة
- كيف تحضر، بما في ذلك الالتزام بالمواعيد، والطاقة، والموقف، ومهارات التواصل
- إظهار القيمة التي ستجلبها إلى الشركة بفاعلية
- ملاحظات الشكر، والتواصل الدقيق، والمتابعة الملائمة
- ما إذا كنت تطلب الحصول على ردود الفعل للتعلّم والتحسين
- ما إذا كان كلّ تحدٍّ أو رفض يجعلك تتحسّن أم تشعر بالمرارة
- ما إذا كنت تفكّر في العمل عن بعد أو الانتقال إلى مكان جديد
- المثابرة على النموّ ومواصلة السعي حتّى العثور على وظيفة

في مرحلة معيّنة، تتطلّب جميع الأحلام تعاوناً أو مشاركة أو على الأقلّ تفاعلات متناغمة مع الآخرين. لذا التزم لمدى الحياة بتنمية ذكائك الاجتماعي. يتضمّن ذلك تخصّصات قابلة للتعلّم مثل فنّ الإقناع، والتأثير، والتسويق، والمبيعات - حتّى لو كنت لا تعتقد أنّك بحاجة إلى هذه المهارات، لأنّك بحاجة إليها في الواقع. فكلّ منها يشكّل مجال دراسة غنيّ، ويشتمل على كمّيات هائلة من الأدبيات التي تنتظر من ينهل منها. فصحيح أنّك لا تستطيع تغيير الآخرين أو التحكم بهم، إلّا أنّك تستطيع أن تتعلّم أخلاقياً وببراعة كيفيّة التواصل بطريقة تضاعف فرصك في نيل ما تطلب.

من هذه اللحظة فصاعداً، وبغضّ النظر عمّا تسعى إلى تحقيقه، ركّز على ما يمكنك التحكّم به، وليس العكس. وللحصول على نقاط إضافية، ألقِ نظرة على حلمك واكتب إجاباتك على الأسئلة التالية:

أيّ أجزاء من هذه العملية تقع ضمن نطاق سيطرتي؟

ما هي المهارات التي أحتاج إلى تطويرها وإتقانها؟

ستلهم إجاباتك خطوتك التالية إلى حدّ بعيد.

حدّد الأسئلة المتكرّرة المتعلّقة بحلمك

س: لكن ماذا لو كنت أملك العديد من الأهداف، والأحلام، والمشاريع التي أريد إنجازها هذا العام؟

ج: هذا رائع. اكتبها جميعاً. لكن للاستفادة إلى الحد الأقصى من هذا الكتاب، ولإتقان فلسفة كلّ شيء ممكن في مقاربتك للحياة، من الأهمّية بمكان أن تركّز على هدف أساسي واحد. اختر الهدف الأكثر إلحاحاً وإلهاماً وأهمّية، ذاك الذي تشعر أنّك مهووس به، والذي يسبّب لك معظم الألم أو الخوف أو الحماسة. فانا أهدف إلى مساعدتك على الحصول على نتائج لمدى الحياة. ومن أجل ذلك، يجب عليك تطوير قدرة على الانضباط، والتركيز، والميل إلى العمل. يجب أن تجعل من العادات والمنظورات والنماذج الذهنية التي توصلك إلى خطّ النهاية جزءاً من طبيعتك. اختر بالتالي هدفاً مهمّاً واحداً لتصبّ كلّ اهتمامك عليه، ثمّ ابذل كلّ ما في وسعك لصقله، وتلميعه، وكرّر كلّما لزم الأمر.

س: هل من مشكلة إذا كان حلمي لا ينطوي على إنقاذ الدببة القطبية أو علاج سرطان الثدي؟ كلّ ما أريده هو كسب الكثير من المال وعدم الاضطرار إلى العمل مجدّداً.

ج: الحرية المالية هدف مجيد، وقد كانت على قائمة أحلامي، وأنا ممتنّة لأنّني فعلت. مع ذلك، فإنّ الغنى الحقيقي يأتي مما نسهم به. فالأشخاص الذين أعرفهم والذين كسبوا ثروة حقيقية (غير موروثة) يركّزون في حياتهم على مساعدة الآخرين. فما من ثريّ واحد محترم أعرفه يمضي حياته في احتساء المرغريتا على الشاطئ أو الاحتفال في الملاهي. بل هم متحفّزون ونشيطون ويتحدّون أنفسهم باستمرار لتعلّم المزيد، وزيادة معارفهم، وإنجازتهم، وعطاءاتهم ليكونوا أناساً أفضل. وهم يُنتجون ويشاركون الخير الهائل مع العالم من خلال وظائفهم، وشركاتهم، وصداقاتهم، وأشكال تعبيرهم الإبداعي، ومساعيهم الخيرية. بالتالي، اكسب تلك الثروة بكلّ الوسائل. واعلم أنك ستكون فائق الثراء - بكلّ معنى الكلمة - عندما تؤسّس حياة على ما يمكنك تقديمه، وليس ما يمكنك الحصول عليه.

ملاحظة أخيرة في هذا السياق، لا تنس أبداً أنّ الجميع يكافحون، الجميع فعلاً. فقد أتاحت لي مسيرتي المهنية لقاء بعض من أكثر الأشخاص إبداعاً وإنجازات على هذا الكوكب. وبغضّ النظر عن الثروة، أو الشهرة، أو السلطة المتصوَّرة، فإنّ كلّ فرد يخوض معاركه الخاصّة به. جميعنا نعاني من نقاط ضعف وانعدام أمان. وتوفّر المال أمر رائع، لكنّه لا يحلّ جميع المشاكل. فالناس بحاجة إلى مشاريع مجدية يعملون عليها. نحن بحاجة إلى علاقات قويّة ومفعمة بالمحبّة.

نحتاج إلى سبب للاستيقاظ في الصباح، كما نحتاج إلى التواصل مع الآخرين ومساعدتهم. ومن دون كلّ ذلك، نصبح أداة دمار. ألا تصدّقني؟ اقرأ إذاً عن حياة الفائزين باليانصيب التي تحوّلت إلى كابوس وانتهت بالانتحار. ثمّ تحقّق كم عدد المتقاعدين الذين يموتون بعد أن يتوقّفوا عن العمل، أو يشعرون بالملل والاكتئاب، الأمر الذي يدفعهم على العودة إلى القوى العاملة.

س: ماذا لو لم يكن حلمي كبيراً أو ملحمياً أو طويل الأجل؟ هل من مشكلة إذا كان حلمي صغيراً إلى حد ما؟

ج: حجم الحلم مسألة شخصية. قد يكون الحلم ملحمياً بالنسبة إلى شخص ما ولعبة أطفال بالنسبة إلى آخر. إذ تتفاوت مهاراتنا وشهيّتنا لتحقيق الإنجازات في الحياة. وعلى الرغم من الرأي السائد، فإنّ الأحلام الكبيرة ليست بالضرورة أحلاماً أفضل.

أوّلاً، من شأن الأحلام الكبيرة أن تكون معوّقة وأن تؤدّي إلى نتائج عكسية، لا سيّما عندما تتأثّر ثقتنا بأنفسنا، أو عندما نشعر بالإنهاك تحت وطأة الألم البدني أو النفسي أو العاطفي الكبير. ومن شأن حسنات الأحلام الصغيرة، مثل النهوض من السرير، أو الذهاب في نزهة يومية، أو حتّى الاتّصال بصديق أن تحدث فرقاً كبيراً في حياتنا أو حياة الآخرين، وأثرها بالتالي لا يعدّ صغيراً.

نحن البشر نزدهر بالتقدّم، ويدفعنا الزخم. لذلك، كثيراً ما أعمد إلى تقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر قابلة للتحقيق بشكل أسرع. حاليّاً، أنا أركّز على إنهاء هذا الفصل وحسب، وليس الكتاب بأكمله. راكموا بالتالي تلك الانتصارات الصغيرة، فهكا تتمّ الإنجازات الكبيرة. والبدء على نطاق صغير لا يعني التفكير على نطاق صغير.

نادراً ما تؤخذ النقطة التالية بعين الاعتبار. فإجبار النفس على الالتزام بهدف كبير وطويل الأجل من شأنه أن يؤدّي إلى نتائج عكسية. فربّما ما هو مقدّر أن تفعله خلال السنوات الثلاث أو الخمس أو العشر القادمة ليس موجوداً بعد! (انظر الفصل 8: التقدّم لا الكمال، للمزيد عن تجربتي في هذا المجال) بالتالي، قد تكون محاولة تصوّر هدف كبير وحبس نفسك في هذا المسار أسوأ قرار تتّخذه. فهذه المحاولة لن ينتج عنها سوى الدموع والإحباط، والإحساس أنّك خاسر وبلا رؤية. لذا، عوضاً عن تكبيل نفسك بحلم طويل الأمد، بدّل منظورك وفكّر على المدى القصير. ركّز بقوّة على حلم مهمّ ومتواضع موجود أمامك مباشرةً. سواء تمثّل ذلك في إجادة تقنية جديدة في الفوتوشوب، أو تنظيف المرآب، أو تأمين وظيفة بدوام جزئي، أو استئناف التمارين الرياضية، أو كتابة أوّل قصّة قصيرة، أو أيّ شيء آخر، فإنّ تحقيق ما هو ملحّ في حياتك حاليّاً يساعدك على تطوير التركيز، والانضباط، والثقة. وفي أغلب الأحيان، يؤدّي بلوغ الأهداف الصغيرة والفورية إلى بناء الزخم والثقة من أجل إنجاز المهام الكبيرة لاحقاً.

أخيراً، لا تسئ من تقدير قوّة تكريم أحلامك الفريدة. فأنت مزوّد بعبقريّ لا يعوَّض، وُلِد من كيمياء لا تتكرّر، ويحتوي على حجم أحلامك ونطاقها. وما من مقاس واحد يناسب الجميع، ذلك أنّ رحلتك لا تشبه رحلة أي شخص آخر. بالتالي، إن كان الاشتراك في صفّ لمراقبة الطيور

في الكلية المحلّية هو الحلم الذي يضيء حياتك، فافعل ذلك. أيّاً يكن ما يشعل قلبك ويجعلك تنبض حياة، فهذا ما يجب عليك التركيز عليه. في هذه اللحظة، روحك تناشدك لسماعها. ودورها هو توجيه مسار حياتك. أصغِ إليها، واتبع ميولك الغريبة، بغضّ النظر عن مدى غموضها أو عدم أهمّيتها.

س: ماذا لو كان حلمي كبيراً إلى حدّ أنّه يشلّني؟ ماذا لو كنت أتجمّد عندما أفكّر في حجمه؟

ج: إذا كان حلّ مشكلة المجاعة في العالم أو وضع حدّ لانعدام المساواة بين الجنسين من بين أحلامك، فأنا أثني على ذلك. أنت أحد الأسباب الرئيسة التي دفعتني إلى تأليف هذا الكتاب. فنحن بحاجة إلى التنشيط الكامل والتنوّع في المهارات والمواهب والمنظورات لتحقيق هذه التغييرات الكبيرة. في البداية، قد تبدو الأحلام الضخمة بعيدة المنال. ولكن عندما نبدأ من حيث نحن وبما نملكه، ستكتشف أنّها ممكنة أكثر مما نظنّ. فهكذا حدثت كلّ التحولات التاريخية الكبرى. كذلك، علينا أن نقبل أنّ التغيير الثقافي الشامل يحدث على مراحل. وقد لا نبلغ خطّ النهاية في حياتنا، لكنّ هذا لا يعني أنّنا لن نحقق تقدماً هائلاً ونؤثر إيجابياً على أعداد لا تحصى من الأرواح على طول الطريق. على سبيل المثال، كتبت المفكّرة الرائدة في مجال حقوق المرأة ماري ولستونكرافت كتاباً بعنوان دفاعاً عن حقوق المرأة (A Vindication of the Rights of Women) في عام 1792. مع ذلك، لم تنل النساء حقّ التصويت إلّا في عام 1920، أي بعد 128 عاماً. ولم ينل الأميركيون السود حقّ التصويت إلّا في عام 1965 مع قانون حقوق التصويت.

فلنعد خمسين عاماً إلى الوراء، إلى عام 1970، ولنلقِ نظرة على بعض قوانين الولايات المتّحدة التي لا تزال موجودة في الكتب:

- يحقّ لأصحاب العمل في معظم الولايات أن يطردوا قانونياً المرأة إذا كانت حاملاً.
- يحقّ للمصارف أن تطلب من المرأة التي تتقدّم بطلب للحصول على قرض أن يوقّع زوجها معها.
- في اثنتي عشرة ولاية، لا تتمّ ملاحقة الأزواج بجريمة اغتصاب زوجاتهم.

هذا محيّر، أليس كذلك؟ نحن في القرن الحادي والعشرين وما زلنا نكافح من أجل المساواة في الأجور. هذا لا يعني أنّ عمل ماري لم يكن مجدياً. فعلى الرغم من أنّها لم «تحقّق» المساواة بين الجنسين في حياتها، إلّا أن عملها شكّل جزءاً حيوياً ومهمّاً من الأحجية. لقد ساعدَت في تمهيد الطريق لأجيال النساء اللواتي خلفنها.

في ما يتعلّق ببعض من أكثر مشاكلنا الجماعية إيلاماً، يعدّ إيجاد الحلول عملاً طويل الأجل. فإن كان في قلبك هدف بعيد المنال، ابدأ من حيث أنت. وكما علّمنا مارتن لوثر كينغ

الأصغر، قم بالخطوة الأولى بإيمان. ليس عليك رؤية السلّم بأكمله، فقط قم بالخطوة الأولى.

ليس عليك إنقاذ العالم غداً، بل ابدأ بإحداث تغيير لشخص واحد فقط اليوم. ثمّ أحدِث تغييراً لشخص آخر، ومن ثمّ آخر. إنّ كلّ ما يحتويه هذا الكتاب ينطبق عليك، بالتالي كفّ عن الانتظار، وابدأ الآن.

س: ماذا لو لم أجد شيئاً ملهماً، أو مثيراً، أو مهمّاً؟ ماذا لو كنت لا أعرف ماذا أريد؟

ج: إذا كنتَ مصاباً بفقر الأحلام (وهذا حال بعض الناس)، فإنّ التمرين التالي سيساعدك على معرفة ما تريده حقّاً. بالإضافة إلى ذلك، ستفهم سبب عدم قدرتك على إيجاد طموحك. إنّه مكثّف وفاعل. يتطلّب التمرين سبعة أيّام من العمل الكتابي، لمدّة 10 إلى 15 دقيقة في اليوم. وأنا أوصي بشدّة بإتمام هذا التمرين الكتابي يدويّاً.

ابدأ بكتابة الجملة التالية، «ما أريده حقّاً هو...»، ثمّ واصل الكتابة حتّى تملأ الصفحة. وكلّما احتجت، استخدم هذه العبارة المحفّزة «ما أريده حقّاً هو...» وواصل الكتابة. لا تعدّل أو تفرض رقابة على نفسك. ولا تقلق بشأن التهجئة أو القواعد. بمجرّد امتلاء الصفحة، تكون قد أنهيت واجبك اليومي. لكن لا تُعد قراءته بعد.

كرّر هذا التمرين على صفحة جديدة خلال الأيّام الستّة المقبلة. وفي اليوم السابع، اقرأ جميع الصفحات التي كتبتها وارسم دائرة حول الأمور الأكثر تكراراً. بعد ذلك، استخدم ورقة جديدة واكتب في أعلاها «كلّ شيء ممكن».

والآن، دوّن تحت العنوان الموادّ الأكثر تكراراً وأكمل الجمل التالية:

أريد حقّاً ___________ [املأ الفراغ بالمادّة الأكثر تكراراً] لأنّه... [املأ الفراغ بسبب أهمّية ذلك بالنسبة إليك]

عندما أحقّق ذلك، سأشعر... [صِف بماذا ستشعر]

باعتقادي، سبب عدم قدرتي على تحقيق ذلك من قبل هو...

بصراحة، ما لم أكن على استعداد لفعله من أجل تحقيق ذلك هو...

الآن، ما أنا على استعداد لفعله من أجل تحقيق ذلك هو...

بمجرّد الانتهاء، أكمِل الصفحة بكتابة هذا السطر:

أرأيت يا [اكتب اسمك]، كلّ شيء ممكن. أتمّ هذا التمرين بصراحة وانفتاح. ولن تعرف فقط ماذا تريد حقاً، بل وكيف ستبدأ بتحقيقه أيضاً.

ممتاز! لقد نجحت.

إذا كنت قد أتممت التمارين بجهدك الكامل (أو كنت بصدد القيام بذلك)، فهذا عظيم! أنت في طريقك لإتقان فلسفة كلّ شيء ممكن. أمّا إذا كنت قد اكتفيت بالتفكير في إجاباتك أو قمت بنصف العمل المطلوب، فتوقّف.

عد أدراجك، وقم بعملك.

تناول ورقة وابدأ بالكتابة حالاً.

(بالإضافة إلى ذلك، أنت بحاجة إلى حلم واحد واضح من أجل القسم التالي: استراتيجية بسيطة ولكنّها فاعلة لتتبّع نتائجك بشكل سريع).

أمثلة ميدانية

عوضاً عن الاستسلام للوضع الراهن، وجد هذان الزوجان طريقة لتقسيم وقتهما بين لندن ونيوزيلندا.

نحن زوجان من نيوزيلندا، ندعى بول وكيم، ونعيش في لندن، أي فعلياً في الجانب الآخر من العالم بالنسبة إلى وطننا! بعد سبع سنوات في وطننا الجديد وحياتنا المليئة بالحبّ، أصبحنا أكثر وعياً لبعدنا عن الأسرة، لا سيّما عن آبائنا الكبار في السنّ والذين يعانون من مشاكل صحّية، فضلاً عن الأصدقاء، والأقارب، والأخوة، والأخوات، وأولادهم.

ففكّرنا أنّنا نملك خيارين فقط:

1. الاستغناء عن حياتنا، ومهننا، وشقّتنا، ومجتمعنا في لندن، والعودة إلى نيوزيلندا نهائياً (كلّا!!!!!!)

2. استخدام كلّ بدلات العطل ومدّخراتنا للعودة إلى نيوزيلندا كلّ عام للزيارة. (ولكن ما الغاية من العيش في لندن إن كنت لا تستطيع استغلال بعض أيّام العطلة عبر أوروبا؟! وهل تكفي الزيارة لمرّة واحد في العام عندما تكون بحاجة إلى قضاء وقت مجدٍ مع الأسرة؟

التحدّي: كيف يمكننا تأسيس حياة (وعمل!) مع حرّية الموقع، بحيث نتمكّن من قضاء المزيد من الوقت في نيوزيلندا، من دون التضحية بكلّ ما بنيناه في لندن؟

جرّبنا الخيار الثاني واستخدمنا جميع بدلات العطل ومدّخراتنا لقضاء شهر في زيارة إلى الوطن. كان الأمر مرهقاً مادّياً ومعنوياً على السواء. وفي رحلة بالسيّارة بين المدن، أجرينا محادثة طويلة وعميقة وعاطفية حول حياتنا. لم نكن نريد العودة إلى نيوزيلندا بشكل دائم، لكنّ العيش والعمل في لندن ليس حلّاً مستداماً أيضاً.

في تلك اللحظة، خطرت ببالنا فكرة رائعة! ماذا لو بدأنا مشروعنا الخاصّ؟! يمكننا الجمع بين مهاراتنا، والعمل من أيّ مكان، وتمضية مزيد من الوقت معاً كنتيجة!

كنّا في السيارة، وخرجنا إلى الطريق السريع الجنوبي في أوكلاند، عندما تسجّلتُ في كلّية B-School لإدارة الأعمال عبر هاتفي! جرّبنا مع مشروعين، واحد لكلّ منّا، قبل أن ندرك أنّ بيع المنتجات التي نحبّها نحن لم يكن كافياً لتأسيس مشروع تجاري ناجح، إذ يجب أن يحبّها الناس الآخرون أيضاً.

كانت عبارتنا المفضّلة لذلك العام «كلّ شيء ممكن». وكلّما شعرنا بالضياع أو الإحباط، نردّد تلك العبارة لبعضنا البعض وننهض ثمّ نتابع المسير. في نهاية المطاف، توصّلنا إلى أنّ مشروعين منفصلين يقسّمان طاقتنا، ونحن بحاجة إلى ضمّ قوانا.

لكنّ بقاءنا متزوّجين لمدّة سبعة عشر عاماً شيء، والعمل بنجاح كزميلَين شيء آخر. فقرّرنا فعل ما كنّا نتجنّبه، وأجرينا أبحاثاً سوقية مناسبة. من خلال ذلك، أدركنا أنّنا في الواقع ماهران في هذا العمل. فقد اندمجت فيه مهاراتنا بشكل ممتاز.

إذاً، كان مشروعنا كالتالي: مساعدة رواد الأعمال على اكتشاف رؤى العملاء. وبعد عام، أصبح لدينا شركة صغيرة بموقع حرّ. نحن نكتب هذه الرسالة من نيوزيلندا المشمسة، حيث نقضي ثلاثة أشهر مع العائلة والأصدقاء أثناء عملنا عن بُعد مع عملائنا في أربعة بلدان.

إنّه حلم أصبح حقيقة! فهذا لم يسمح لنا فحسب بتمضية وقت ممتع مع أسرنا من دون التخلّي عن حياتنا في لندن، بل أتاح لنا أيضاً تحقيق أحلام أخرى أيضاً، أحلام كانت في ذهننا ولكن لم نعرف سبيلاً لتحقيقها...

1. المكافأة رقم 1: خلال عودتنا إلى المملكة المتّحدة سنمضي شهراً في كاليفورنيا. فلطالما سحرتنا كاليفورنيا، بشمسها، وشواطئها، ووادي السيليكون، واليوغا، وثقافة العصير الأخضر. والآن سنرى كلّ ذلك بأمّ العين!

2. المكافأة رقم 2: عندما انتقلنا للمرّة الأولى إلى لندن، كان أحد أحلامنا هو العيش في بلد أوروبي وتعلّم لغة أخرى، لكنّنا لم نكن تعرف كيفية تحقيق ذلك. والآن أصبح ذلك واقعياً! فبعد كاليفورنيا، سنذهب إلى إسبانيا لتمضية شهرين ونعيش خلالهما هناك، ونعمل، ونتعلّم الإسبانية! أوليه!

فلسفة كلّ شيء ممكن قلبت حياتنا رأساً على عقب بأفضل طريقة ممكنة. ونأمل أن يسمع مزيد من الناس هذه العبارة، ويستمدّوا منها الشجاعة لمطاردة أكبر أحلامهم، حتّى تلك التي تخلّوا عنها، كما فعلنا نحن!

- بول وكيم

موقع حرّ!

7

ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً

سأل كلاوس أخيراً: «هل أنت جاهزة؟».

أجابت سوني: «كلّا».

قالت فيوليت: «ولا أنا، ولكن إذا انتظرنا حتّى نصبح جاهزين، فسننتظر لبقية حياتنا».

ليموني سنيكيت، The Ersatz Elevator

كنت واقفة في الخارج أنظر إلى مبنى فياكوم في ساحة التايمز. راح السيّاح ورجال الأعمال المسرعون يصدمونني من كلّ جانب. وكان كفّاي يتعرّقان من شدّة التوتّر ورأسي يدور، وينتابني الغثيان. نظرتُ إلى حاوية القمامة المعدنية عند زاوية شارعَي برودواي والشارع الخامس والأربعين. هل أتقيّأ فيها أم أنتظر حتّى أدخل؟ شعرتُ أنّني محتالة. ذلك أنّه ما من جزء منّي كان مستعداً لما أنا مُقدِمة عليه.

سأشرح لك.

هل تذكر كيف بكيتُ في أوّل فصل حقيقي للرقص في مركز برودواي؟ لم أصدّق أنّني أهدرت سنوات عديدة في التفكير في الرقص بدلاً من التنفيذ فعليّاً؟ في الحقيقة، بالكاد نجحت في ذلك الصفّ. ومع أنّني واجهت مشكلة في متابعة تصميم الرقصات، ولم أتناغم مع أسلوب الموسيقى أو الرقص، إلاّ أنّ ذلك الصفّ غيّر حياتي. فقد حرّر وحش الرقص بداخلي. أتذكّر أنّني كنت لا أزال أنام على فراش نفخ في شقّة صديقتي، أنوء تحت ثقل الديون. لم يبد لي الالتحاق بدروس رقص منتظمة في مركز برودواي ممكناً في ذلك الوقت (فعشرون دولاراً لكلّ حصّة تتراكم سريعاً)، لكن كان عليّ إيجاد طريقة للاستمرار. لحسن الحظّ، حصلتُ على عضوية في نادي كرانش فيتنس. كان النادي معروفاً بدروس اللياقة الجماعية المبتكرة ويضمّ مجموعة قويّة من معلّمي الرقص.

كان الهيب هوب (وما زال) حبّي الحقيقي. فهو ما نشأت على سماعه وما زال يبثّ في الحياة. هكذا، وبالإضافة إلى عملي كمدرّبة حياة ونادلة، بدأت أنضمّ إلى جميع حصص رقص الهيب هوب التي أجدها في الجدول. تنقّلت في سبيل ذلك في جميع أرجاء المدينة. لم أكن قد تعلّمت تصميم الرقص من قبل، فخضتُ التحدّي بلا تردّد. ومع أنّني كنت بطيئة في التقاط تسلسل الحركات، إلّا أنّني التزمت به. ما افتقرت إليه على صعيد التقنية والخبرة، عوّضتُ عنه بالجهد. واستمرّ ذلك لعدّة أشهر حتى أصبحتُ مدمنة من الدرجة الأولى على نادي كرانش. فأصبحت عضواً في ما أطلقنا عليه بمودّة اسم «مافيا الصفّ الأمامي» - أي أولئك الأشخاص الذين يحضرون إلى الحصّة باكراً، ويحجزون مكاناً في الصفّ الأمامي من القاعة، ويندمجون بالكامل. هذا فضلاً عن جدائل الشعر والوجوه المصبوغة. وفي أحد الأيّام، حدث أمر غير متوقّع. فبعد الحصّة، وبينما كنت لا أزال أتصبّب عرقاً وأحاول التقاط أنفاسي، أتت المدرّبة وقالت لي، «أنت راقصة جيّدة وتتمتّعين بالطاقة. هل سبق أن فكّرتِ في التعليم؟».

نظرتُ حولي غير مصدّقة. «ماذا؟!؟ أنا؟؟!؟! أعلّم؟!؟!؟» شعرت بالإرباك وتساءلت ما إذا كانت بكامل وعيها. فأنا لم أخضع لتدريب رسمي ولا أجيد أيّ تقنية. في الواقع، أنا لا أملك أدنى فكرة عمّا أفعله.

تابعت تقول، «سننظّم قريباً اختبارات أداء لاختيار مدرّبين، وعليك المشاركة، فأنت موهوبة».

مع أنّني كنت مذهولة ومتشكّكة، إلّا أنّني فرحتُ أيضاً. فقد كان تقديري لذاتي في الحضيض منذ مدّة طويلة، وكان من المشجّع سماع أحدهم يثني عليّ ولو قليلاً.

النجاة من عثرات المستقبل:

اختبار العشر سنوات

ستعاني في الحياة نوعين من الألم: ألم الانضباط وألم الندم. الانضباط يزن القليل، أمّا الندم فيزن أطناناً.

جيم رون

عندما عدت إلى المنزل، جلست على فراش النفخ ورحت أفكّر في ما إذا كان يجدر بي التقدّم إلى اختبار الأداء ذاك. كنت محتارة في الواقع. فلا شكّ أنّني أحببت ما كنت أتعلّمه وشعرت بالحيوية في الصفّ، ولكن هل يجدر بي تخصيص الوقت والجهد لهذا المجال الجديد في حين أنّني في أمسّ الحاجة إلى تطوير عملي في مجال التدريب على الحياة، وكسب المزيد من المال، ولا أدري، ربّما إيجاد مكان مستقرّ أعيش فيه؟ كنت في السنة الرابعة من إخفاقاتي المهنية المتتالية، بعيدة عن عائلتي، كما أمضيتُ ما فيه الكفاية من الوقت في منزل صديقتي. شعرت أنّني تحت

ضغط هائل لتدبّر أموري والتصرّف كامرأة راشدة. غير أنّني شعرت بالخوف من أن يؤدّي احترافي للرقص إلى مزيد من التراجع في حياتي المهنية، وربّما يهدّد مستقبلي أيضاً. في تلك اللحظة، فكّرت في أن أطرح على نفسي سؤالاً بسيطاً ومنوّراً:

بعد عشر سنوات من الآن، هل سأندم على عدم قيامي بذلك؟

بمعنى آخر، عندما أبلغ الخامسة والثلاثين، هل سأنظر إلى نفسي وأنا في الخامسة والعشرين وأندم لأنّني لم أستغلّ هذه الفرصة للمتابعة في مجال الرقص واللياقة البدنية بجدّية أكبر؟

الجواب:

حتماً وبكلّ تأكيد!!!!!!!!

أدركت على الفور (وبلا أدنى شكّ) أنّ ماري ابنة الخامسة والثلاثين ستصفع ماري الحالية بكلّ تأكيد، وبقوّة.

إن كانت عبارة «عثرات المستقبل» جديدة عليك، فهي تشير إلى ميل الإنسان إلى القلق بشأن المستقبل على حساب العيش الكامل في الحاضر. ولكن عندما تكون عثرات المستقبل استراتيجية (مثل اختبار العشر سنوات)، فإنّ القلق حيال الألم المستقبلي قد يشكّل حافزاً قوياً للتغيير. ما إن أدركت أنّ ماري ابنة الخامسة والثلاثين ستندم لأنّها لم تستكشف على الأقلّ مجال تعليم الرقص، أدركت أنّ وقت العمل قد حان. فحوّلت تركيزي إلى إيجاد أفضل طريقة للإعداد لذلك الاختبار. طلبت النصيحة من كثير من معلّمي الرقص، وبذلتُ كلّ جهدي للتوصّل إلى روتين بسيط. فوجدتُ موسيقى سريعة، وتمرّنت على الرقص عليها مراراً وتكراراً.

جاء يوم الاختبار. كنت مبتسمة بشكل زائد والتوتّر واضح عليّ. لكنّني تمكّنت بشكل ما من تنفيذ الروتين الذي تمرّنت عليه. فتمّ إعطائي قائمة طويلة بالأشياء التي ينبغي عليّ العمل عليها وتحسينها، لكنني أصبحت الآن رسمياً على السجلّ كمدرّبة بديلة. بدأتُ بعد ذلك بمتابعة المدرّبين المفضلين لديّ، سواء في حصص الرقص أو اللياقة البدنية العامة. فكنت أحضر معي دائماً دفتر ملاحظات صغير أصفر، وكلّما سمعتُ أحد المدرّبين يقول أو يفعل شيئاً ملهماً، كنت أقرفص وأدوّن الملاحظة، ثم أقف وأواصل الرقص. كان هدفي استيعاب كلّ ما يمكنني حول كيفية قيادة صفّ ممتاز. وكلّما انغمست أكثر في عالم الرقص واللياقة البدنية، شعرت أنّني أكثر ارتياحاً مع نفسي. وبدأ هذا التقدّم البسيط والمهمّ في آن بالتأثير على عملي كمدرّبة حياة أيضاً. فقد رحت أتواصل بشكل أكثر وضوحاً وإيجازاً، وازدادت طاقتي وحماستي. وفي أحد الأيام، ومن دون سابق إنذار، أتاني إلهام صغير وثمين في حياتي المهنية. كانت الهديّة عبارة عن جملة بسيطة مؤلّفة من أربع كلمات...

إلهام من جزيرة الدمى المعطوبة

لا تطمح إلى ما هو عادي بل ابتعد عنه.

جودي فوستر

أنا أهوى الرسوم المتحركة الخاصّة بالميلاد. ومن تلك المفضّلة لديّ الرسوم الكلاسيكية العائدة إلى عام 1964 عن رودولف الغزال ذي الأنف الأحمر. إذا كنتَ لا تعرف القصّة، فقد تمّ نبذ رودولف من جماعته من الغزلان لأنّه لا يشبه بقيّة الغزلان. ذلك أنّ أنفه الكبير الأحمر المتوهّج يجعله يبدو غريباً. فرّ رودولف إلى الغابة، ذليلاً ومجروحاً، وهناك التقى بالقزم هيرمي، وهو هارب صغير آخر. فرّ هيرمي من ورشة سانتا لأنّه غير مهتمّ بمهنة صنع الدمى. كان لدى هيرمي طموحات أخرى، طموحات غير اعتيادية لدرجة أنّه عندما تحدّث عنها، سخر الجميع منه في القطب الشمالي. كان حلمه الكبير أن يصبح طبيب أسنان. فقرّر رودولف وهيرمي البقاء معاً وانتهى بهما المطاف على جزيرة الدمى المعطوبة، وهو المكان الذي تعيش فيه جميع دمى العالم غير المحبوبة أو غير المرغوب فيها. هناك، التقيا بقطار ساحر مربّع العجلات، وبراعي بقر يركب نعامة، والمفضل لديّ، وهو جاك في الصندوق الذي يبكي لأنّه يدعى تشارلي. «أيّ طفل قد يطلب تشارلي في الصندوق؟!».

أنا أعتبر نفسي مقيمة فخرية في جزيرة الدمى المعطوبة. فعلى غرار رودولف وهيرمي، لطالما شعرت أنّني لا أتلاءم مع محيطي. إذ تبدو خياراتي دائماً عكس التيّار. ولهذا السبب، فإنّ ما سأشاركك به - أي الهديّة غير المتوقّعة التي حصلت عليها - مفيد للغاية. عندما سمعت هذه العبارة المكوّنة من أربع كلمات لأوّل مرّة في رأسي، شعرت كما لو أنّ شخصاً ما همسها في أذني. كان الأمر مثل سرّ كُشف لي ليدفعني قدماً على طول طريقي غير العادي.

رائدة أعمال

متعدّدة الاهتمامات

ماري...

أنت رائدة أعمال متعدّدة الاهتمامات

والآن كفّي عن الشكوى من أنّك لم تتلقّي أيّ إشارات.

هذه العبارة الصغيرة حوّلت حياتي في تلك المرحلة. منذ تلك اللحظة فصاعداً، ومن دون كثير من التفكير، كلّما سألني الناس عمّا أفعله لكسب عيشي، صرت أجيب أنّني رائدة أعمال متعدّدة الاهتمامات. وعوضاً عن الشعور بالحرج لأنّني لا أملك إجابة واحدة جيّدة يوافق عليها المجتمع، بدأت أشعر بشيء ولو بسيط من الفخر. فكلّما أجبت بذلك، كان الناس يشعرون بالإرباك ويسألونني عمّا أعنيه بذلك. فأخبرهم بالقليل عن كلّ من الأعمال التي أقوم بها لكسب عيشي:

عملي كمدرّبة حياة، وكمساعدة شخصية لمصوّر، وكنادلة، فضلاً عن العمل الذي بدأت به في مجال الرقص واللياقة البدنية. منحتني تلك العبارة سياقاً جديداً، وبدأت أرى نفسي في ضوء جديد. ولا عجب أنّ هذا الأمر جلب لي فرصاً جديدة.

ثقافتنا غارقة في فهم قديم للوظائف وسبل العيش. ويعتبر جزء كبير منها من بقايا العصر الصناعي والدفع نحو التخصّص. فقبل وقت طويل من أن تصبح شخصاً بالغاً وفاعلاً، يُتوقّع منك اختيار مجال (مربح)، لتعمل فيه عندما تكبر، وتتكبّد ديناً هائلاً لتتعلّمه، وتلتزم بهذا الخيار لمدّة تزيد عن الأربعين عاماً القادمة، وتدعو لكي تكسب ما فيه الكفاية للتقاعد في أحد الأيّام، ولكي لا تفلس قبل أن تموت. غير أنّ هذه الفكرة لم تعد من الماضي فحسب، بل إنّها خطرة بطرق لا تحصى، أحدها أنّ كثيراً منّا لم يولدوا للتركيز على نشاط واحد ضيّق وطويل الأمد.

بالتأكيد، بعض الأشخاص قادرون على تكريس حياتهم تلقائياً وبسعادة في مجال واحد. فهم واضحون ومتحمّسون، مثل الأطفال في بعض الأحيان. أريد أن أصبح __________ كاتباً، بنّاءاً، موسيقياً، عالم أعصاب، مدير مبيعات، عالم رياضيات، مهندساً، مخترعاً، محامياً، ممثّلاً، إلخ. نحن نحبّ هؤلاء الأشخاص، وقد تكون واحداً منهم.

لكنّ البعض منّا لم يُخلق بهذه الطريقة، بل ولدنا مبدعين متعدّدي الاهتمامات. فنحن نربط بين التخصّصات المتنوّعة التي تبدو متباعدة في الغالب، تفصل بينها سنوات لا بل عقود. في نهاية المطاف (وعادة بالعودة إلى الماضي)، نحيك عدداً لا يحصى من المهارات والخبرات والأفكار في نسيج مهني متعدّد الطبقات والأوجه وفريد من نوعه.

ثمّة أمر واحد مؤكّد: ما من مخطّط واضح لاكتشاف المهنة التي ينبغي أن تمارسها في حياتك. فكلّ منّا يعيش مغامرة فرديّة بالكامل، وعليك أن تمتلك الحكمة لكي تحافظ على اعتقادك بالإشارات التي يرسلها قلبك ولتحافظ على شجاعتك للسير في طريقك الخاصّ بك.

لقد ساعدتني هذه العبارة البسيطة، «رائدة أعمال متعدّدة الاهتمامات»، على التوقّف أخيراً عن محاولة تقييد نفسي في صندوق مهني تقليدي ومنحتني الحرّية العاطفية التي كنت أحتاج إليها لأبسط جناحيّ المعطوبَين وأحلّق عالياً.

الكذبة الخبيثة الصغيرة التي تعيقك

من شأن فائض الجهد أن يتغلّب على قلّة الثقة.

سونيا سوتومايور

فلنعد إلى تلك اللحظة التي كنتُ فيها على وشك التقيّؤ في حاوية نفايات عامّة خارج مبنى فياكوم. قبل أسبوعين من ذلك، بدأت بإعطاء دروس هيب هوب في نادي كرانش. وشاءت الظروف أن تكون من بين طالباتي في إحدى تلك الفصول الأولى منتجة من محطّة MTV. بعد

الاستراحة، أتتني وعرّفت عن نفسها قائلة: «لقد أحببت خياراتك الموسيقية وطاقتك! في الحقيقة، أنا أعمل على برنامج ونحن بحاجة إلى مصمّم رقص/منتج. يجدر بك المجيء ولقاء مديرتي، فأنا أعتقد أنّك ستكونين ممتازة لهذا المنصب».

تذكّر، كنت لا أزال جديدة جدّاً على عالم الرقص. في النهاية، بدأت للتوّ بتعليم صفّ خاصّ بي، وذلك في صالة ألعاب رياضية لا في استوديو رقص محترف. ولم تمض سوى أشهر منذ أن كنت مبتدئة تنتحب في صفّ للجاز الحديث في مركز برودواي للرقص. والآن ها أنا أتلقّى عرضاً لإجراء مقابلة من أجل منصب فيMTV. كانت الأفكار التي راودتني على هذا النحو:

أوه، تبّاً، كلّا!!!!!!!!!! أنا لست مستعدّة إطلاقاً لهذا الآن!! بالله عليك أيّها الكون. أما كان بإمكان هذه الفرصة أن تظهر بعد مدّة، بعد أن أكون قد فهمت ماذا سأفعل في حياتي؟ بعد أن أكون قد أصبحت أكثر خبرة وثقة؟ أكثر... استعداداً؟

لكن الحقيقة التي تعلّمتها مراراً وتكراراً:

لا يكون المرء جاهزاً إطلاقاً للأمور الهامّة

التي يفترض به إنجازها.

على الرغم من الذعر الذي شعرت به، لم أستطع تبرير رفضي لهذا العرض. فقد كبرتُ على مشاهدة قناة MTV! إنّها علامة تجارية ملحمية. بالإضافة إلى ذلك، كنت بحاجة إلى كسب المزيد من المال. لهذا السبب، يجدر بي على الأقلّ المحاولة. هكذا وافقت، وحدّدت موعداً لإجراء مقابلة، ثمّ حضرتُ وكنت بحالة يرثى لها خارج مبنى فياكوم. بعد عدّة أنفاس عميقة، دخلت المبنى، واجتزتُ النقطة الأمنية، ثمّ دخلت المصعد. وخلال رحلتي إلى الطابق الرابع والعشرين، استطعت أن أتمالك نفسي. فقرّرت أن أبذل كلّ ما في وسعي، ذلك أنّها فرصة لا تتكرّر مرّتين في العمر. أنا لا أستطيع تعويض الوقت الضائع، وكنت أعرف أنّني سأندم إذا تركت الخوف يعيقني.

بالإضافة إلى ذلك، من شأن هذه التجربة أن تساعدني على اكتساب شيء آخر أردته بشدّة، ألا وهو طريقة لتسريع تعليمي بشكل كبير. فالانغماس في بيئة MTV قد يجبرني على النموّ كراقصة، ومصمّمة رقص، وقائدة، وذلك بسرعة تتجاوز عشر إلى عشرين مرّة السرعة التي أتعثّر فيها، وأحاول أن أجمع شتاتي بنفسي. وصلت إلى الطابق الرابع والعشرين وعبرت الرواق المؤدّي إلى مكتب المديرة. نفضتُ يديّ، وحرّكت كتفيّ وعنقي، ثمّ طرقت الباب. باختصار...

حصلتُ على تلك الوظيفة.

بصراحة، كان الحصول على الوظيفة مرعباً أكثر، لأنّني أصبحت مضطرّة فجأة إلى قيادة راقصين أكثر منّي خبرة بسنوات وإدارتهم وتقديم الدعم الإبداعي لهم. ولأقول الحقّ، كانت سذاجتي واضحة في بعض الأحيان. فقد كنت أجهل تماماً مصطلحات للرقص تُستعمل حولي، بغضّ النظر عن الأداء. فشعرت تكراراً أنّني مجرّد حمقاء وجاهلة.

مع ذلك، كان قراري بالقبول، قبل أن أصبح «جاهزة» بكثير، نقطة انطلاق لما أصبح سلسلة من المشاريع المذهلة التي تحوّلت إلى جزء مرضٍ للغاية من مسيرتي المهنية. فبسبب هذا الخيار الأول، نلت لاحقاً أدوار البطولة والقيادة في عدد من فيديوهات اللياقة البدنية والرقص، وإعلانات الرقص، كما أصبحت من رياضيّي نايكي، وسافرتُ حول العالم.

وليس من قبيل المبالغة القول إنّ ذلك القرار بالبدء قبل أن أصبح جاهزة أثّر بعمق على مجرى حياتي العملية والشخصية بالكامل. فالعلاقات التي أقمتها، والمهارات التي عزّزتها أمام الكاميرا (سأعرض لاحقاً برنامج Marie TV!)، وتجربة الإنتاج التي اكتسبتها من خطوة واحدة كانت هائلة. بالإضافة إلى ذلك، حافظت على زبائني في مجال التدريب على الحياة وعلى عدد من مناوباتي كنادلة أيضاً، ممّا يعني أنّني تعلمت كيفية التنظيم والتركيز وإدارة وقتي وطاقتي باحتراف. الأهمّ من ذلك أنّني ما زلت أستعمل استراتيجية ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً لأتتبّع تعلّمي ونموّي. واليوم، أنا أسعى خلف مشاريع خارج منطقة راحتي، ولم تخيّب هذه الاستراتيجية ظنّي أبداً في تحقيق نتائج قيّمة.

في برنامج Marie TV، أقابل بعضاً من أكثر الأشخاص إبداعاً وإنجازات في العالم، وجميعهم تقريباً يشاركون المشاهدين قصصاً حول بدئهم قبل أن يصبحوا جاهزين. وأنا واثقة أنّ لديك مثال على ذلك في حياتك أنت أيضاً. ألم تأتِ بعض من أهمّ تجاربك نتيجة تجاوزك بطريقة أو بأخرى الكذبة الصغيرة المقنعة «أنا لستُ مستعدّاً بعد»؟ ولأنّك تخطّيتَ الخوف والتردّد وعدم اليقين؟ أنا واثقة أنّك توافقني. وهذا بسبب هذه الحقيقة الثابتة:

تبدأ كلّ أشكال التقدّم بقرار شجاع.

التقدّم الشخصي، والتقدّم المهني، والتقدّم الجماعي، والمجتمعي، كلّها ناتجة عن قرار واحد للعمل؛ للنهوض، والكلام، والتحرّك. وذلك قبل وقت طويل من توفّر أيّ ضمانة للنجاح. ثمّة نقطة أخرى لا يراها كثيرون منّا: يأتي العمل قبل الشجاعة للتصرّف. فالعمل هو الذي يولّد الشجاعة، وليس العكس.

والعمل يولّد الحافز. فبدلاً من انتظار هبوط الإلهام، يحثّك العمل على الاستمرار.

فكّر في التمارين الرياضية. أنت لا تشعر دائماً بالرغبة في ممارستها، لا بل في الواقع، قد تشعر برغبة معاكسة تماماً. أصغِ إلى ذاك الصوت في رأسك وستسمع شيئاً من قبيل، لا أشعر بالرغبة في ذلك. أنا متعب. لا أريد. سأبدأ غداً. غير أنّ شيئاً غريباً يحدث في اللحظة التي تنتعل

فيها حذاءك الرياضي وتبدأ بالتحرّك. إذ تغلب عليك قوّة أخرى. وخلال بضع دقائق، تشعر أنّك أكثر حيوية ونشاطاً، لا بل أكثر إلهاماً أيضاً. أمّا ممارسة الرياضة لبضعة أيّام متتالية فتحدث تأثيراً يشبه تأثير الدومينو. ومن دون أن تبذل مجهوداً كبيراً، تبدأ في التوق إلى أطعمة صحّية أكثر، وشرب المزيد من الماء، وربّما الرغبة في مزيد من الرياضة. ويمكن رؤية هذه الظاهرة نفسها تقريباً مع أيّ جهد إبداعي. ذلك أنّ الأجسام المتحركة تميل إلى مواصلة الحركة. وهذا ما يولّد الرغبة في المثابرة عليها.

لهذا السبب، فإنّ تطبيق توصية «ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً» يعتبر جزءاً حيوياً من فلسفة كلّ شيء ممكن. فعندما تبدأ قبل أن تصبح جاهزاً، تتخلّص من الخمول وتكتسب زخماً. وهذا ينطبق على أيّ شيء نريد تحقيقه. إذ أنّ الزخم هو الإكسير السرّي، والطريقة الوحيدة للحصول عليه هي التالية:

لا تطع العبارة التي يتردد صداها في رأسك، أنا لست جاهزاً بعد.

هل تعرف لماذا؟ لأنّ هذا الصوت ليس سوى كلام فارغ. إنّه طفيلي صغير كسول وكثير الشكوى يمتصّ حياتك. ذاك الصوت - الذي يردّد لك باستمرار كم أنّك لستَ جاهزاً وكم أنّك لست راغباً في فعل هذا الشيء أو ذاك، كم أنّك عاجز أو غير كفوء أو غير ماهر - ليس صوتك، وليس محقّاً. وتكمن قوّته الوحيدة في ما تمنحه إيّاه من اهتمام وسلطة. بالتالي، احترس لأنّ ذاك الصوت ماكر، وسيبذل كلّ ما في وسعه لإبقائك حبيس الأكاذيب المنطقية والعقلانية.

التوقيت ليس مناسباً.

أحتاج إلى الانتظار حتّى حدوث __________.

سأرتكب الكثير من الأخطاء إذا بدأتُ الآن.

أنا أفتقر إلى المعرفة.

أنا لا أملك خطّة محدّدة بالكامل.

لا أستطيع المخاطرة __________ حتّى أعرف أنّ __________ سينجح.

ذاك الصوت لا يملك سوى حيلة واحدة. إنه يريد أن يروي القصّة القديمة نفسها عن مدى عجزك، لذا لا تقع ضحيّته. كلّما درّبت نفسك بشكل أسرع على عصيان ذلك الصوت، ستزيد من قدرتك على تحقيق أيّ شيء.

كيف تبدأ قل أن تصبح جاهزاً؟

إنّ استراتيجية «ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً» واضحة تماماً. توقّف عن التفكير وابدأ بالعمل. اتّخذ خطوة، أيّ خطوة كانت. أرسل الرسالة، تسجّل في الفصل، ارفع سمّاعة الهاتف، حدّد الموعد، أجرِ المحادثة.

لهذا السبب كنت مصرّة جدّاً على أن يكون حلمك محدّداً وقابلاً للتنفيذ والقياس في الفصل 6. فالحلم بـ»السفر أكثر» لا يسهل البدء بتنفيذه بقدر الحلم بـ»الذهاب إلى مخيّم لركوب الأمواج في كوستاريكا هذا الصيف». فعندما تفصّل حلمك، تصبح خطواتك التالية واضحة للغاية. والنقاط التالية ستساعدك على إتقان فنّ البدء قبل أن تصبح جاهزاً.

1. احذر من التأجيل المتنكّر بزيّ «البحث والتخطيط»

إنّ البدء قبل أن تصبح جاهزاً لا يعني أن تكون جاهلاً أو عشوائياً. فاعتماداً على طبيعة حلمك ومقدار ما تعرفه أساساً، قد يكون البحث والتخطيط الأوّلي ضرورياً. على سبيل المثال، لكي تبلغ حلمك النهائي بالتحدّث باللغة الإسبانية في غضون الأشهر الإثني عشر المقبلة، قد تبحث عن دورات لغوية مكثّفة، أو عن معلّم خصوصي، وتنزّل تطبيق لتعلّم اللغة. هذا جيّد.

لكن كن حذراً: فغالباً ما يكون البحث والتخطيط المستفيضان طريقة للاستمرار في المماطلة. إذ يمكنك تمضية أسابيع، وأشهر، لا بل وحتّى سنوات في «الاستعداد» من دون إحراز أيّ تقدم حقيقي ملموس. فالبحث، لا سيّما عبر الإنترنت، قد يكون صعباً للغاية. وقد تورّطت أنا نفسي في سراديب الأبحاث لساعات، وأيّام، ولمرّات عديدة.

تذكّر أنّك لست مضطرّاً لمعرفة كلّ شيء عن حلمك، ولا للتخطيط لكلّ خطوة مسبقاً. توقّف عن الاختباء خلف الكتب والمواقع الإلكترونية، وطوّر بدلاً من ذلك ميلاً إلى العمل. حدّد مواعيد، وقم بمحادثات فعلية. بذلك ستتعلّم المزيد، وتحقّق تقدّماً أسرع. ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً. ابدأ قبل أن تصبح جاهزاً!

إذا كان لا بدّ لك من إجراء الأبحاث، التزم بالمهمّة المطلوبة. فالإنترنت عبارة عن حقل ألغام من مصادر التشتيت التي قد تستهلك أغلى مواردك: الوقت والطاقة. بالتالي يجب أن يكون هدفك دائماً الحصول على معلومات كافية لاتّخاذ الخطوة الناشطة التالية، لا أكثر. لا تعتمد على قوّة الإرادة أيضاً. فإغراءات الروابط الساخنة، والإعلانات، والإشعارات، والرسائل البريدية قد تكون أقوى منك. بدلاً من ذلك، حدّد لنفسك هدف بحث واضح (الشيء الوحيد الذي تسعى إلى تعلّمه/اكتشافه/تأكيده/التصرّف على أساسه) وحدّد مدّة معيّنة للعثور عليه. ثمّ اضبط عدّاداً للوقت، واحصل على المعلومات التي تحتاج إليها، واتّخذ الخطوة على أساس تلك المعلومات على الفور.

2. انغمس في اللعبة

ابحث عن طريقة لاستثمار وقتك، و/أو مالك، و/أو غرورك في مسعاك هذا. ابتكر ألعاباً يكون لها عواقب وخيمة على أرض الواقع إذا لم تستمرّ في التقدّم. إذ يُثبت علم النفس المعرفي

ونظرية القرار أنّنا نحن البشر ننفر من الخسارة. هذا يعني أنّنا نفضّل تجنّب الخسائر على كسب الأرباح. فلنقل إنّ ورقة نقدية بقيمة عشرين دولاراً سقطت من جيبك وأضعتها. تلك الخسارة ستؤلمك أكثر من السعادة التي ستشعر بها لو وجدت عشرين دولاراً على الأرض.

من طرق الانغماس في اللعبة تقديم التزام مالي. في بداية حياتي المهنية، كنت أشعر بالرعب من التحدّث علناً. غير أنّني كنت أعلم أنّها مهارة مهمّة، لذلك انضممت إلى مجموعة محلّية للتدريب على فنّ الخطابة. كانت رسوم العضوية تبلغ نحو خمسين دولاراً. وبالكاد كنت أكسب ما فيه الكفاية من المال، لذلك، بالإضافة إلى الرغبة الحقيقية في تحسين مهارتي في الخطابة، لم أرغب حقّاً في هدر ذلك المبلغ سدىً. مع انخراطي أكثر في المجموعة، نمت الصداقة بيني وبين بقيّة الأعضاء. وقد منحني تطوير تلك الروابط الاجتماعية سبباً إضافياً «للانغماس في اللعبة». فعدم الحضور إلى الاجتماعات يعني أنّني أشعر بالذنب، والخجل، والإحراج، فاستخدمت ذلك لتحفيز نفسي أكثر على الاستمرار.

ثمّة أيضاً أدوات رقمية غير محدودة لمساعدتك على الانغماس في اللعبة. ابحث عبر الإنترنت عن تطبيقات مساءلة + [السنة الحالية]، وستكتشف مجموعة متنوّعة من الخيارات مع ميزات واسعة. الفكرة الأساسية منها هي التالية: ضع هدفاً (مثلاً، كتابة خمسمائة كلمة يومياً، خمسة أيّام في الأسبوع) وحدّد غرامة مالية تدفعها إذا لم تلتزم بذلك. إذا فشلتَ في اتّخاذ الإجراء المفترض، فإنّك تخسر ذلك المال. حتّى إنّ بعض التطبيقات تتيح لك تحديد ما يحدث لذلك المال إذا خسرت. بإمكانك مثلاً إرسال هذه الأموال إلى خصمك أو إلى مؤسّسة خيرية تدعم قضية لا تؤيّدها أنت، وبذلك ترفع مسألة النفور من الخسارة إلى مستوى أعلى.

بغضّ النظر عن الطريقة التي تستخدمها، فإنّ الانغماس في اللعبة يساعدك على تجنّب المماطلة. لا تُضع الوقت، فحياتك على المحكّ. افعل كلّ ما يلزم لكي تبدأ الآن.

3. نموّ القيمة والتعلّم بدلاً من الراحة واليقين

مثل عديد من روّاد الأعمال المبتدئين، قمت بكلّ شيء بنفسي في السنوات القليلة الأولى من بداية مشروعي. اعتمرت جميع القبعات: التسويق، وتوصيل خدمتي، والجدولة، والفواتير، وتحديثات موقع الويب، وإنشاء المحتوى، والمراسلات الإلكترونية، وخدمة العملاء، إلخ.

في النهاية، وصلتُ إلى نقطة الانهيار. كان من المستحيل مواكبة جميع المطالب بنفسي. عرفت أنّني بحاجة إلى توظيف من يساعدني، لكنّني خشيت القيام بهذه الخطوة. كان دخلي محدوداً جدّاً، ولذلك بدا لي أنّ توظيف شخص لديّ يفوق إمكانيّاتي. بالإضافة إلى ذلك، لم يسبق لي أن كنت مديرة من قبل، ولا أملك أدنى أدنى فكرة عن كيفية العثور على موظّف، أو استئجاره، أو تدريبه، أو تكليفه، أو إدارة شخص آخر.

كان كلّ ذلك منهِكاً وغامضاً، لكنّني كنت مضطرّة للقيام بخيار حاسم: إمّا المكوث في منطقة راحتي والاستمرار في محاولة فعل المزيد، والسباحة بجهد أكبر وأسرع، أو النمو وتعلّم كيفيّة توظيف شخص. يمكنني أن أبدأ قبل أن أصبح جاهزة وإيجاد طريقة لتحقيق ذلك.

عرفتُ بحدسي أنّني إذا بقيت في منطقة راحتي لفترة أطول من ذلك، فإنّني سأقتل الشيء نفسه الذي أعمل جاهدة لبنائه - أي مشروعي الخاصّ بي. كانت الخطوة التالية واضحة، فقد حان الوقت لأبدأ بالعيش في ما أسمّيه اليوم منطقة النموّ. وخلاف ذلك، لا فرصة لديّ في تجاوز المستوى الذي وصلت إليه.

منطقة النموّ مكان سحري، وإن يكن مخيفاً. لكنّه المكان الوحيد الذي استطعت أن أتعلّم فيه كيف أصبح مديرة، وكيف أفوّض المهام، وأنمّي أعمالي لتتجاوزني. دخول منطقة النموّ يشتمل على أمور غير مؤكّدة. سأشعر بعدم الارتياح، ومن المحتمل أيضاً أن أسقط على وجهي، وتكراراً.

لكن خمّن ماذا حصل؟ لقد حدث ذلك بالفعل. ارتكبت ملايين الأخطاء. وفي البداية، وظّفتُ أشخاصاً خاطئين، وكنتُ فاشلة في تفويض المهام. كانت تلك المرحلة مليئة بالشكّ بالنفس، وانعدام الأمن، والدموع، لكن ما إن رسّختُ نفسي في منطقة النموّ تلك، حتّى رفضت الاستسلام. لم يعد الرجوع الى الوراء ممكناً. وفي النهاية، بدأتُ أتقن الأمور.

في منطقة الراحة التي يقضي فيها معظمنا وقتاً طويلاً، تبدو الحياة آمنة. وحتّى لو عانينا من الإرهاق، إلّا أنّنا نشعر بالأمان لكون ما حولنا مألوفاً. إذ نكون معتادين على الأنماط، مهما كان الخلل الوظيفي كبيراً. إنّه الوحش الذي تعرفه.

لكنّ كلّ ما تحلم بأن تصبحه، أو تحقّقه، أو تكتشفه موجود في منطقة النموّ (أي منطقة عدم الراحة).



عندما تكون في منطقة النموّ، ثمّة أمور مضمونة: سوف تشعر بالضعف وعدم الأمان، ولكن لكي تنمو، يجب عليك أن تتخلّى (مؤقّتاً على الأقلّ) عن حاجتك إلى الراحة والأمان. يجب أن تدرّب نفسك على تقدير النموّ والتعلّم قبل كلّ شيء.

منطقة النمو هي المكان الذي ستكتسب فيه مهارات وقدرات جديدة. إنّه المكان الذي ستكتسب فيه القوّة والخبرة، وتُحقّق نتائج جديدة.

لازم منطقة النموّ لفترة كافية وسيحدث أمر رائع. ستصبح منطقة النموّ منطقة راحتك الجديدة.

فكل ما بدا لك في الماضي مرعباً يفقد رهبته. إذ تزداد ثقتك بنفسك، الأمر الذي يعزّز قناعتك بالتصدّي للمجموعة التالية من التحدّيات. فتبدأ بتوقّع واحتواء عدم اليقين، والضعف، والتواضع الذي يرافق كلّ تجربة تعليمية. وهذه الدورة ضرورية لإتقان فلسفة كلّ شيء ممكن.



كلّ ما تحتاجه إليه تقريباً لجعل حلمك حقيقة يتطلّب مهارات وخبرات جديدة وفهماً مختلفاً. إذ عليك أن تفعل أشياء لم تفعلها من قبل. ومع أنّ البدء قبل أن تصبح جاهزاً ليس بالأمر السهل، إلّا أنّه ضروري إذا كنتَ راغباً في التغيير.

التحدّي العملي

نفّذ وستجد القوّة.

رالف والدو إيمرسون

1. تذكّر مرّة واحدة على الأقلّ في حياتك - إمّا باختيار منك أو لظروف خارجة عن إرادتك (على سبيل المثال، إيجاد وظيفة، أو فقدان وظيفة، أو نقل قسري، أو ولادة أو وفاة، أو طلاق، إلخ.) - بدأتَ فيها قبل أن تكون جاهزاً وحقّقتَ في نهاية المطاف نتائج قيّمة.

2. متى حدث أن أجّلتَ العمل لاعتقادك أنّك لست «جاهزاً» بعد، ولكن بمجرّد أن بدأت حتّى وجدتَ أنّ الأمر لم يكن بذلك السوء، وتساءلتَ لماذا لم تقدم على فعل ذلك سابقاً؟

3. أجب بسرعة: في ما يتعلّق بحلمك الكبير، ما هي الخطوة التي تعرف أنّه يجب عليك اتّخاذها لكي تبدأ قبل أن تكون جاهزاً؟ ما هي الخطوة العملية التي تدخل على الفور عقلك وقلبك؟ تلك الخطوة الكبيرة المخيفة التي تعرف بحدسك أنّها ستدفعك قدماً؟ دوّنها كتابة وقلها بصوت عالٍ.

4. كيف يمكنك تخصيص الوقت والمال أو استخدام المساءلة الاجتماعية (أي ضغط النظراء الإيجابي أو الخوف من الإحساس بالذنب أو العار أو الإحراج) لاتّخاذ خطوة كبيرة إلى الأمام نحو حلمك؟ انغمس قليلاً في اللعبة واتّخذ خطوتك الآن!

لا تنسَ: اختبار العشر سنوات

ينتمي إلى مجموعة أدواتك.

قم بإجراء اختبار العشر سنوات (أو اختبار الخمس سنوات، أو الخمس عشرة، أو عشرين سنة - يجب أن يتطابق الإطار الزمني مع ما هو أكثر ملاءمةً لوضعك) وذلك في أيّ وقت تُضطر فيه لاتّخاذ قرار صعب قد يؤثّر بشكل كبير على مسار مستقبلك والإنجاز النهائي لحلمك. اسأل نفسك، بعد عشر سنوات من الآن، هل سأندم على عدم قيامي بذلك؟

في الواقع، يحدّ كثير من الناس أنفسهم باستخدام العقلانية والمنطق لإيجاد إيجاباتهم. لكن لا ترتكب هذا الخطأ. فكما أشرتُ في الفصل 5 حول الخوف مقابل الحدس، لاحظ ما تشعر به. إذ يحتوي جسدك على حكمة وذكاء تمّ تصميمهما لمساعدتك على معرفة كيفيّة إنجاز الأمور.

كن مدركاً لما يحدث بداخلك كاستجابة لهذا السؤال.

أمثلة ميدانية

بعمر السابعة والعشرين، حوّلت مشروع عائلتها من الغرق في الاحتيال والمشاكل الضريبية إلى تحقيق ثلاثة أضعاف الإيرادات... بينما كانت تحارب سرطان الثدي.

منذ ثلاث سنوات ونيف، تولّيت أعمال أسرتي. كانت الأعمال تولّد الإيرادات، لكنّ عضو الأسرة السابق الذي كان يديرها كان يغرقها بسرعة. أنا أعني على مستوى كبير - احتيال، مشاكل ضريبية، عدم الدفع للبائعين، وعدم الردّ على العملاء. كانت سندات الشركة متأخّرة ستّة أشهر، من دون أموال في الحساب الاحتياطي، فضلاً عن حسابات خاطئة. فتولّيتُ العمل، واضطررت إلى تعلّم مبادئه بسرعة. (لقد جئت من عالم التسويق والعلامات التجارية بينما تعمل أسرتي في مجال التصنيع والهندسة).

استخدمت فلسفة كلّ شيء ممكن باستمرار. كنت أفتقر إلى السجلّات، وكان كل شيء في حالة فوضى، واضطررت أساساً إلى إعادة ابتكار شركة راسخة.

بعد ذلك بأربعة أشهر، أثبت التشخيص الطبّي إصابتي بسرطان الثدي وأنا في سنّ السابعة والعشرين. لم يكن ذلك بالتأكيد ضمن الخطط! كان عليّ الآن أن أعرف كيف سأدير عملاً يدعم أسرتي بالكامل، بالإضافة إلى محاربة وحش سرطان الثدي.

كان كلّ شيء ممكناً. أجريت أبحاثي واستعملت أنظمة تحكّم عن بعد حتّى أتمكّن من العمل من سريري أو من المستشفى. وتعلّمت تفويض المهام وتوظيف خبراء للمساعدة. ثمّ أنشأتُ «قائمة هجوم» (قائمة مهام قويّة) لإنجاز كلّ ما أحتاج إليه.

منحني إدراكي أنّ كلّ شيء ممكن نوعاً من الراحة في وقت كنت في أمسّ الحاجة إليها. كما اطمأنّ أفراد أسرتي وأعضاء فريقي لمعرفة أنّ كلّ شيء سينجح، وأنّ لكلّ شيء حلّ، بمجرّد التركيز على الرؤية. هكذا كافحت ورفعت عائدات مشروعي ثلاثة أضعاف. كما نمّيتُ فريقي، وهزمتُ سرطان الثدي.

- أماندا

تكساس

8

التقدّم لا الكمال

لا يمكن بلوغ الكمال: إنّه أسطورة، وفخّ، وعجلة هامستر ستقودك إلى حتفك.

إليزابيث جيلبرت

في الواقع، أنا غريبة الأطوار بعض الشيء. فمعاييري عالية نوعاً ما. مثال على ذلك، يجب أن تغلي صلصة المعكرونة لمدّة لا تقلّ عن اثنتي عشرة ساعة، وأن تُرتّب وسائد الأرائك بطريقة جمالية معيّنة. كما أحبّ ثني مناديلي القماشية بشكل موحّد (يحبّ جوش عندما أصحّح له عمله هنا). كما نضحك أنا ومديري الإبداعي على «محنتنا» المشتركة - عادةً ما نكون الشخصين الوحيدين اللذين يلاحظان الشائبة في مشروع تصميمي متقن. «حقّاً، ألم يلاحظ أحد هذا العيب الصارخ؟» لذلك أنا أفهم الرغبة الأساسية في مواصلة الصقل، والتبديل، والتحسين للحصول على النتيجة الفضلى.

مع ذلك، فقد توصّلتُ إلى فهم تمييز حاسم وعقلاني: التمسّك بالمعايير العالية ليس من أشكال حبّ الكمال. صحيح أنّهما مرتبطان، لكنّ الأوّل صحّي ومحفّز، في حين يُعدّ الأخير خللاً وظيفياً في أحسن الأحوال وقاتلاً في أسوئها. فحبّ الكمال في جوهره لا يتعلّق بالمعايير العالية، بل بالخوف، الخوف من الفشل، والخوف من سخرية الآخرين، والخوف من ارتكاب الأخطاء، والخوف من الأحكام والانتقاد. إنّه الخوف من إمكانيّة صحّة احتمال واحد وبسيط:

أنت لست بارعاً بما فيه الكفاية.

وهذا بالمناسبة أمر خاطئ على نحو لا لبس فيه. فبالتأكيد، قد تكون بحاجة إلى بناء المهارات ونقاط القوّة لتحقيق حلمك. من منّا لا يحتاج إلى ذلك؟ لكنّ فكرة عدم كونك مؤهّلاً لذلك ليست سوى كذبة. وذاك الصوت الذي يردّد في رأسك ذلك الكلام هو نفسه الصوت المتكرّر والمتعب والمؤذي الذي تحدّثنا عنه في الفصل السابق. إنّه الصوت نفسه الذي اتّفقنا على عصيانه بلا تردّد.

اعلم أنّ الخوف من قلّة الكفاءة شائع. إذ يكابده جميع الناس، جميعهم بلا استثناء. وتقع المشكلة عندما يتحوّل هذا الخوف إلى سعي أعمى خلف الكمال. ذلك أنّ حبّ الكمال يسبّب الشلل،

ويترك صاحبه يعاني ويعمل بلا توقّف. وفي الحقيقة، مخاطره تتجاوز ذلك. فبمجرّد أن يُحكِم حبّ الكمال قبضته على قوّة حياتك الإبداعية، سيذهب إلى أبعد الحدود لتخويفك.

مخاطر حبّ الكمال

الكمالية هي إساءة إلى الذات على أعلى المستويات.

آن ويلسون شايف

كثيراً ما نمنع أنفسنا من القيام بشيء جديد لأنّنا نريد بشدّة فعله بشكل صحيح (ومن البداية، تبّاً!). نريد أن نقدّم للعالم صورة عن أنفسنا أنّنا بارعون بكلّ شيء. ولا نمنح أنفسنا المجال والتسامح لنكون مبتدئين. غير أنّ الكمالية ليست سلوكاً محدّداً، بل هي طريقة مدمّرة للتفكير في نفسك. فعندما ترتكب خطأ (أو، لا سمح الله، تفشل)، لا تشعر فقط بخيبة أمل حيال ما فعلت، بل حيال نفسك.

سأشرح كم يمكن للكمالية أن تكون مدمّرة. بين عامي 2003 و2006، أجرى الباحثون مقابلات مع أصدقاء وأفراد أسر أشخاص أقدموا على الانتحار مؤخّراً، واكتشفوا أمراً مروّعاً. إذ وُصف أكثر من نصف المتوفّين أنّهم «كماليون» من قبل أحبّائهم[1]. وكشفت دراسة أخرى أنّ الكماليين يميلون إلى الموت في وقت مبكر، في حين أنّ المتفائلين ذوي الضمائر الحيّة يعيشون مدّة أطول[2]. وعلى مدى أكثر من عشرين عاماً من الأبحاث، وجد د. بول هيويت وزميله د. غوردون فليت أنّ الكمالية ترتبط بالاكتئاب، والقلق، واضطرابات الأكل، ومشاكل عقلية أخرى[3].

الكمالية قاتلة. إنّها مضرّة بصحّتك وسعادتك وإنتاجيّتك. وفي مفارقة حزينة ومثيرة للسخرية، فإنّها غالباً ما تشكّل العائق الأساسي الذي يمنعك من أن تصبح شخصاً أفضل، وتحقّق الإنجازات، وتكون راضياً عن نفسك. إنّها لا تشتمل على أيّ فائدة.

والآن إليك بعض الأنباء السارّة: التخلّص من الكمالية ممكن 100 في المئة. لا بل أفضل من ذلك، لست مضطرّاً إلى خفض معاييرك للقيام بذلك. في الواقع، من دون التأثير السامّ للكمالية، ستجد نفسك أكثر ميلاً إلى إنتاج أعمال أعلى جودة. وستستمتع بالعمليّة وتمنح نفسك مجالاً للتجربة. أمّا بالنسبة إلى إمكانيّاتك الفريدة التي حُبست في داخلك، فإنّها ستتفجّر على مسرح حياتك الرئيس.

وهذا ليس تفاوضاً. فتحطيم الكمالية بكلّ أشكالها المتبدّلة ضروري. إنّه شرط حيوي لإتقان فلسفة كلّ شيء ممكن، تماماً كالأوكسجين بالنسبة إلى حياتك. فلنبدأ حالاً.

ورشتي الأولى

عندما بدأتُ رحلتي كمدرّبة حياة، كنت أحلم بالعمل في يوم من الأيّام مع مجموعات كبيرة من الناس. تخيّلت نفسي أتحدّث على المسرح أمام الآلاف. فقد رأيت متحدّثين وأساتذة كبار وهم يعملون، وأردتُ بشدّة أن أبلغ هذا المستوى. كانت رؤية مشوّقة، لكنّ الواقع اختلف كثيراً.

في بداية مشروعي، بالكاد كان لديّ زبائن يدفعون المال. فكنت أكسب معظم أموالي من عملي كنادلة. عشت في استوديو مساحته أربعمائة قدم مربّعة وتناولتُ كمّيات غير مطمئنة من شطائر زبدة الفول السوداني والجيلي.

مع ذلك، كنت متحمسّة بشكل لا يصدّق تجاه المفاهيم والاستراتيجيات التي أتعلّمها في تدريبي. وشعرت أنّ احتفاظي بكلّ هذه الحكمة التي اكتشفتها حديثاً لنفسي أشبه بجريمة. لماذا لا تدرَّس هذه الأمور في المدارس؟!؟! وكيف لا يعلم الناس أنّ باستطاعتهم حقّاً تغيير حياتهم؟ فهذا قويّ جدّاً! شعرت مثل فيوليت بيورغارد في ويلي ونكا ومصنع الشوكولاته - أنّني إذا لم أُخرج عصير التطوير الشخصي هذا قريباً، فإنّني سأنفجر مثل حبّة توت ناضجة! هكذا قرّرتُ وأنا في الثالثة والعشرين من عمري أن أنشر تلك المعلومات الرائعة من خلال إقامة أوّل ورشة عمل عامّة لي.

كانت صديقتي كلير لطيفة للغاية بسماحها لي باستعمال الطابق السفلي لمنزلها كموقع لتلك الورشة التي أطلقت عليها عنوان «كيف تصنع حياة تحبّها». حضّرتُ كرّاسات تمارين رسمية باستخدام مايكروسوفت ورد، وبعض القصاصات الفنية المتطوّرة للغاية، وطابعة منزلية، ودبّاسة. أخيراً، ولكي أتأكّد من أنّ الحضور سيتمكّنون من المتابعة، قمت بشراء حامل كبير، وورق للرسوم البيانية التي تعلَّق عليه، وبعض الأقلام. وهكذا، أصبحت جاهزة.

تجدر الإشارة هنا إلى أنّ أوّل ورشة عمل عامّة لي سجّلَت حضوراً كبيراً على نحو لا يصدّق...

خمسة أشخاص تقريباً.

كلير، وجارتان جرّتهما فعلياً من الشارع، ووالديّ (بارك الله بهما). ما زلت أُجفل وأنا أتذكّر نفسي أناول أولئك المشاركين الخمسة كرّاسات التمارين يدوية الصنع. وأشعر بالغربة في دفن نفسي تحت الأغطية كلّما تذكّرت إحساسي وأنا واقفة أمام ذلك الحامل الضخم أطلب من أولئك المشاركين الكبار في السنّ - ضعف سنّي على الأقلّ - إكمال تماريني. كم هذا حزين ومثير للشفقة، هذا ما يقوله الصوت الناقد والماكر في رأسي.

لكن حين أفكّر في الماضي، لا أجد شيئاً مثيراً للشفقة في ذلك. فقد فعلت شيئاً، وجازفت. جمعت أولئك الأشخاص الخمسة معاً وبذلت قصارى جهدي. ناهيك أنّه قد يكون ذاك أسوأ حدث في مسيرتي المهنية بالكامل، وهو الآن من الماضي. بات بعيداً جدّاً يا عزيزتي! فتلك الورشة التي عقدتها في الطابق السفلي أنجبت توجيهاً بسيطاً أستخدمه في أيّ وقت أشعر فيه أنّ الميول الكمالية تطلّ برأسها لإيقافي. دوّن ذلك:

أن تبدأ صغيراً أفضل من أن تراوح مكانك.

اجتيازي لتلك الورشة الأولى كان يعني أمرين مهمَّين. أوّلاً، لقد تغلّبت على ميولي الكمالية. وإذا أمكنني فعل ذلك مرّة، فبإمكاني تكراره مجدّداً. ثانياً، لقد اقتربت خطوة من حلمي النهائي بإعطاء دروس يوماً ما أمام الآلاف. ومنح نفسي المجال والتسامح هو الشيء الوحيد الذي كنت أتقنه.

كلّ المحترفين يبدأون كهواة. فما من فنّان، أو رياضي، أو كاتب، أو عالم، أو مهندس، أو رائد أعمال، أو مبرمج، أو موسيقي، أو خزفي دخل الميدان وهو في قمّة نجاحه. لتبدأ أيّ شيء جديد أو تتعلّمه، عليك أن تكون مبتدئاً. عليك أن تنتقل من شخص غريب عن الاختصاص إلى محترف. احترم ذلك، وتقبّله، وكن مستعدّاً لاستيعابه.

تذكّر، أنّ الكمالية ثعبان سامّ، هدفه ضرب جانبك الإبداعي. ومن حركاته الأكثر مكراً وإيلاماً جعلك تقارن نفسك بالمحترفين البارزين.

لن أكون يوماً ببراعة [فلان] فلماذا أتكبّد عناء المحاولة؟

لا تفعل ذلك، فالمقارنة تقتل الإبداع. تذكّر أنّ مقارنة نفسك بالآخرين من شأنها أن تقتلك.

بغضّ النظر عن الشكل الذي تتّخذه إبداعاتك، فمن غير المحتمل أن تتدفّق منك دفعة واحدة. ولا تصدّق الفكرة الرومانسية القائلة إنّه إذا كنتَ بارعاً حقّاً في مجال ما، أو خُلقت بالفعل من أجله، فإنّ الإبداع سيفيض منك بسهولة. ربّما صحّ ذلك بالنسبة إلى بعض الأشخاص النادرين جدّاً. لكن بالنسبة إلى معظمنا نحن البشر، فإنّ الأعمال العظيمة لا ترشح من مساماتنا ببساطة، بل ننزف، ونكافح، ونعرق لتحقيقها. والعمليّة ليست مرتّبة أو نظيفة، كما أنّها ليست مزوّدة بصيغة سرّية.

في اللحظة التي تقارن فيها جهودك المبكرة بجهود شخص كدّ لسنوات، تسقط في فخّ الكمالية القاتل. غير أنّه ثمّة مانترا سحرية للتخلّص من ذلك. اقرأها بصوت عالٍ:

التقدّم لا الكمال.

من هذه اللحظة فصاعداً، هذا كلّ ما عليك أن تسعى إليه: التقدّم لا الكمال. مفهوم؟ تلك هي عصا القياس التي ينبغي أن تستخدمها لتحدّد ما إذا كنت لا تزال على المسار الصحيح، هذا كلّ ما يهمّك. هل حقّقتَ تقدّماً؟ هل بذلت جهداً للتعلّم والنموّ في المجال الذي تريده؟ الحجم لا يهمّ، بل التقدّم هو كلّ ما تسعى إليه.

هذا أحد المبادئ الأساسيّة التي أحفرها في قلوب وعقول ما يزيد عن أربعة وخمسين ألفاً من طلّاب كلّية إدارة الأعمال. فهي تُحدث تحوّلاً كبيراً لدرجة أنّ إحدى الطالبات على الأقلّ وشمت هذا الشعار على ذراعها. وفي عشرات الآلاف من الردود على الاستبيانات، تمّت الإشارة تكراراً

إلى أنّ «التقدّم لا الكمال» شكّلت العبارة المحورية التي غيّرت اللعبة بالنسبة إلى كثير من المشاركين. فهي تحوّل حياتك من خلال توجيهك للتركيز على الأشياء الوحيدة المهمّة - أي التعلّم والنموّ. بالإضافة إلى ذلك، فإنّها تمنع التوقّف المبكر والألم العقلي الذي يصاحب التساؤل عمّا إذا كان يجدر بك فعل أمر معيّن أم لا.

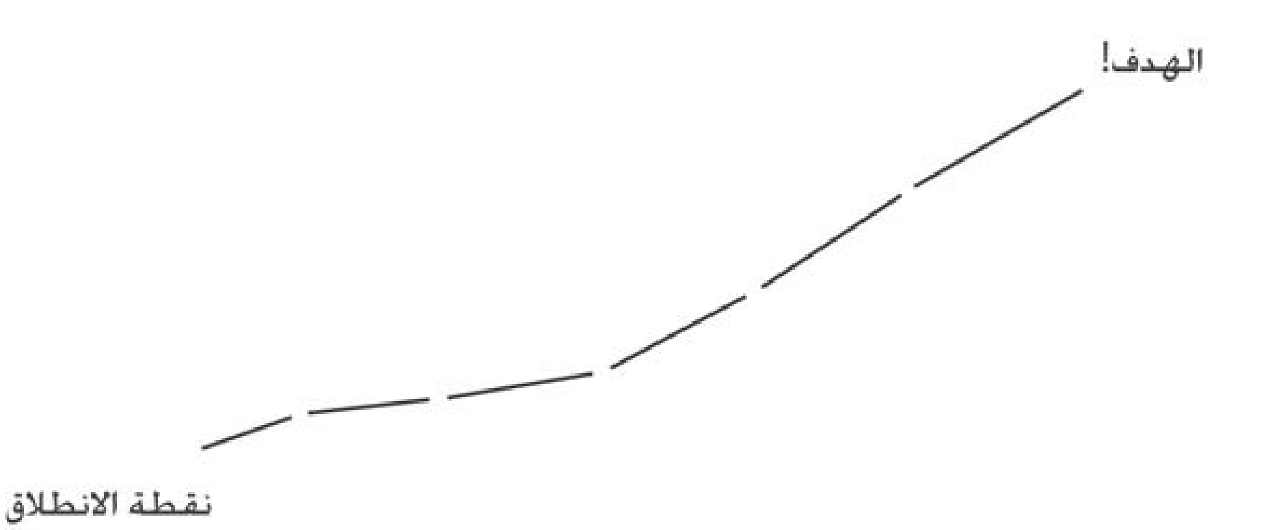
تجدر الإشارة هنا إلى أنّ التقدّم لا يحدث أبداً في خطّ مستقيم، بل يتعرّج ويتمدّد ثمّ يتراجع. سوف تتحرّك إلى الأمام ومن ثمّ إلى الخلف. وستعلو وتهبط. كما ستنحرف وتعود إلى مسارك مجدّداً. ولا جدوى من مقاومة الإيقاع الشاذّ للتقدّم. توقّع بالتالي نكسات وعثرات وتخبّطات كبيرة ولا مفرّ منها على طول الطريق، فهي مؤشّر إيجابي على أنّك تحقّق تقدّماً.

لا تخشَ الصعود والهبوط. بدلاً من ذلك، اعثر على طرق مبتكرة للتعامل مع هذه الحالات والتعلّم منها. وتوقّع أن تشعر كأنّك تتقدّم خطوة، ثمّ تتراجع أربعاً. بالتالي، عليك تنمية الصبر قبل أيّ شيء آخر. فهذه واحدة من أهمّ نقاط القوّة الذهنية لفلسفة كلّ شيء ممكن. فكلّ ما تريد ابتكاره، أو تحقيقه، أو تجربته سيستغرق على الأرجح وقتاً أطول ممّا تتوقّع، أطول بكثير.

مولي هي إحدى طالبات كلّية B-School. تروي أنّها عندما فكّرت للمرّة الأولى بالعمل بمفردها، كانت تحتلّ وظيفة رهيبة. ولم تكن تعرف ما هو المشروع التجاري الذي يمكن أن تنشئه أو كيف ستتمكّن من ذلك، لكنّها شاهدت فيديو قمتُ بتصويره مع متخرّجة أخرى وشكّل ذلك مصدر إلهام عميق بالنسبة إليها.

أسطورة التقدّم:

شكل التقدّم كما يعتقد معظم الناس



حقيقة التقدّم:

كيف يبدو التقدّم في الواقع

الهدف!

نقطة الانطلاق

فكتبت تقول، «المرأة التي تحدّثتِ معها في الفيديو تكلّمَت عن تقاضيها أوّل 30,000 دولار في الشهر. عندما سمعتُ ذلك، قلت في نفسي، «تبّاً، أنا أيضاً أريد ذلك، وسأحصل عليه!».

هكذا توصّلَت إلى الفكرة وعملَت في مشروعها الخاصّ لمدّة عامين على التوالي. لكنّ مولي لم تستطع المتابعة، فخاب أملها وشعرت أنّها فاشلة. لم تستطع تحمّل تكاليف متابعة العمل وكانت على وشك التوقّف عندما تواصلت معنا عبر البريد الإلكتروني. فأعطيناها بعض التدريب واقترحنا عليها مشاركة تجربتها في مجتمعنا الخاصّ. فنشرت مولي بشجاعة قصّة كفاحها (كفاح شائع للغاية، ولكن عندما يمرّ الإنسان به، يشعر أنّه بمفرده). فانهال عليها الدعم والأفكار وردود الفعل البنّاءة. هكذا اكتسبت نظرة جديدة إلى مشروعها وما يمكنها تحسينه. فازدادت شجاعة، وأعادت تركيز جهودها وطاقتها. وبعد عام، تلقّينا رسالة إلكترونية أخرى من مولي.

> **أنا أتوق لإخباركم أنّني كسبتُ حتّى الآن في هذا الشهر 31,255.00 دولاراً (ولا أزال في السابع عشر منه فقط!!). حين أفكّر كيف كانت الأمور منذ ثلاث سنوات، لا أصدّق. ولا أزال لا أصدّق أنّني وصلت إلى هذا المكان. لقد كان عملاً شاقّاً، لكنّه استحقّ كلّ ثانية.**

بطبيعة الحال، فرحنا جدّاً من أجلها، لكنّنا تلقّينا بعد بضعة أيّام ملاحظة أخرى.

أودّ إخبار ماري وفريقها أنّ رقمنا النهائي لشهر ديسمبر بلغ 65,300 دولار. ربّاه، ما زلنا نحاول استيعاب ذلك!

لم تتجاوز مولي هدف الإيرادات الذي ألهمها في البداية قبل ثلاث سنوات، لا بل ضاعفته في غضون بضعة أسابيع. هل تتخيّل ماذا كان سيحدث لو أنّ مولي استسلمت لاعتقادها أنّ عامين من «الفشل» يعنيان أنّها لا تحقّق تقدّماً؟ في الحقيقة: كانت مولي تتقدّم، وإن لم تشعر بذلك. إذ كانت

تتمتّع بالحكمة الكافية للتراجع، وتقييم جهودها، وطلب ملاحظات بنّاءة. واستعملت تلك النصائح للتحسين والاستمرار. لنكون واضحين، لا يتعلّق فوز مولي الكبير بالمال فقط، بل بمن ستصبح لكي تحقّق حلمها المستحيل. وبالتركيز على التقدّم وليس على الكمال، أصبحت الشخص الذي استطاع تحقيق حلمه. وهذه المقدرة ستخدمها لمدى الحياة.

لقد سمعتُ هذه القصّة بروايات مختلفة في كلّ مجال من مجالات الأعمال، والفنّ، وصناعة الأفلام، والكتابة، والرياضة، والعلاقات، والصحّة، ولمرّات لا تحصى. فكلّ شيء مهمّ يستغرق الوقت، أكثر ممّا تظنّ عقولنا قليلة الصبر.

إذاً، إن كنتَ على يقين أنّ تحقيق حلمك (أو حلّ مشكلة معيّنة) لا يزال مهمّاً، فكن صبوراً. ابقَ على مسارك، وكما قال كونفوشيوس، لا تهمّ السرعة التي تتّجه بها نحو هدفك، المهمّ ألّا تتوقّف.

لا تستعجل في الحكم على إخفاقاتك

عندما بدأتُ آخذ طموحاتي في مجال الرقص بجدّية، وأرتاد مركز برودواي للرقص ونادي كرانش، طوّرت بعض الأفكار حول معنى أن أصبح راقصة ناجحة. سمعتُ المحترفين يتحدّثون عن المشاركة في اختبارات الأداء، فقلت في نفسي، أوه، بالطبع، هذا ما يفعله الراقصون الحقيقيون، يذهبون إلى اختبارات الأداء. النجاح = المشاركة في الفيديوهات الموسيقية، والعروض، والجولات. بالتالي، لكي أصبح راقصة حقيقية، عليّ البدء بالمشاركة في اختبارات الأداء أيضاً.

قبل وقت غير بعيد، سمعت أنّ ميسي إليوت تبحث عن راقصات من أجل تصوير فيديو موسيقي جديد. فطرتُ فرحاً ظنّاً منّي أنّ هذه هي فرصتي! كان اختبار الأداء في وسط مانهاتن. عندما ترجّلت من مترو الأنفاق، وجدتُ مجموعة من الراقصين المنتشرين حول المبنى. بدا أنّ الجميع يعرفون بعضهم، ويتحدّثون بمودّة وهم يتمرّنون على الرصيف. فوقفت هناك جامدة، وبدأت معدتي تتشنّج.

بعد ساعتين من العذاب، دخلت المبنى وصعدت إلى الطابق الثالث. سلّمت صورتي وسيرتي الذاتية القصيرة، وانضممت إلى المجموعة التالية من الراقصين في الاستوديو المفتوح. شغّلَت مصمّمة الرقص الموسيقى وقامت ببضع خطوات. وكانت سريعة، بحيث التقطتُ بصعوبة الخطوات الأربع الأولى، بينما بدا لي أنّ بقيّة الراقصين استوعبوا على الفور الرقصة المعقّدة. فجأة، بدأ اختبار الأداء ولم أعرف على الإطلاق ماذا يجري. لم أستطع المواكبة، والقول إنّني فشلت هو أقلّ تعبير لوصف حالي حينذاك. كان أسوأ كوابيسي في الرقص يتحقّق. هكذا خرجت من الاستوديو باكية بعد بضع دقائق وقد تملّكني الإحراج.

مشيت في الجادة الثامنة وأنا في حالة ذهول. هل كنت تظنّين حقّاً أنّك قادرة على ذلك؟ أنت تفتقرين إلى الموهبة والتدريب، كما أنّك كبيرة جدّاً، وبطيئة جدّاً. لن تنجحي في ذلك أبداً!

انزويت لبضعة أيّام ألعق جراحي قبل أن أجبر نفسي على العودة إلى الصفّ مجدّداً. إذ أدركت أنّ القدرة على التقاط خطوات الرقص بسرعة ليست قوّة خارقة فطرية، بل مهارة يمكنني تحسينها ببطء (شديد). فواصلت التدريب والتقدّم. واعتبرت فشلي لدى ميسي إليوت تقدّماً على الرغم من الإحراج الذي سبّبه لي. فقد ألهمني أن أكون صادقة حيال ما أبرع فيه في عالم الرقص. بماذا أستمتع حقّاً؟ ما هو هدفي النهائي؟ ماذا يجدر بي أن أفعل لبلوغه؟

في الواقع، فإنّ طرح تلك الأسئلة - والتفكير حقّاً كيف سيكون شكل النجاح في حياتي الواقعية وليس نظرياً - غيّر اللعبة تماماً بالنسبة إليّ.

فاستناداً إلى تعريفي الضيّق لـ»الراقصة الناجحة«، ظننت أنّه يفترض بي العمل مع الفنّانين الموسيقيين في جولاتهم. وكانت تلك الوظائف تعني العيش والعمل على الطرقات. لكن في ذلك الوقت، كنت لا أزال أعمل كنادلة، وأدير عملي كمدرّبة حياة، كما كانت علاقتي بجوش في مراحلها الأولى. بالتالي، ما اعتقدت أنّه ينبغي أن يكون ضمن أهداف وتطلّعات راقصة محترفة تقليدية لم يكن مناسباً لي كامرأة متعدّدة الاهتمامات.

واصلت تدريباتي على الرقص، لكنّني سمحت لنفسي بتركيز طاقتي في المكان الذي شعرت فيه أنّني أكثر حيوية. فمع قدّرت جدّاً الدروس التي كنت أتلقّاها في مركز برودواي للرقص، إلّا أنّ دروس اللياقة البدنية الراقصة في كرانش كانت ممتعة بشكل لا يصدّق. كما كوّنت هناك صداقات بسهولة أكبر لأنّ العمل كان يشتمل على المتعة والتعلّم. أحببت الرقص إلى جانب أشخاص من كلّ الأشكال، والأعمار، ومناحي الحياة. كما كانت الأجواء هناك تعاونية وليست تنافسية، بحيث شعرت باستعداد كامل لتخصيص الساعات الإضافية اللازمة للنموّ.

حدث بعد ذلك أمر غريب. فعندما توقّفت عن إجبار نفسي على متابعة أهداف عالم الرقص التقليدية، بدأت بتلقّي العروض للمشاركة في تسجيلات DVD رياضية وإعدادها (هل تذكرها؟)، والمشاركة مع علامات تجارية مثل مجلّتَي Shape وPrevention. ومع اكتسابي لمزيد من الخبرة وتكوين مزيد من العلاقات، حصلت على وظائف مع شركات كبيرة مثل VH1 وThe Home Shopping Network. فقمت بالتعليم في مؤتمرات عالمية أثناء التعلّم، والنموّ، والرقص، وعيشي أفضل فترة في حياتي. هكذا تركت السعي لتحقيق الأهداف التقليدية في مجال الرقص وسمحت لنفسي بمتابعة طريقي الفريد.

بعد سنوات قليلة، ظهرت أمامي فرصة رائعة. كانت نايكي تطلق مبادرة جديدة في مجال اللياقة البدنية الراقصة تحت عنوان تدريبات روكستار نايكي. لم يكن قد سبق إطلاق مبادرة كهذه من قِبَل شركة رياضية عالمية، أي تقديم الراقصين كرياضيين. وكان جايمي كينغ، وهو راقص، ومصمّم رقص، ومدير إبداعي عمل مع أشخاص من أمثال ريهانا، ومادونا، وبرونو مارس، هو الذي يقود تلك المبادرة. أحضرت نايكي وجايمي المشروع إلى مدينة نيويورك، وباختصار، أصبحتُ واحدة من أوائل نخبة الرياضيين الراقصين لدى نايكي. هكذا أمضيت عدّة سنوات في العمل والتدريب مع شركة نايكي في جميع أنحاء العالم، والرقص على المسارح الكبيرة، وتدريب مئات المدرّبين، والقيام بالعمل الذي أحببته بالضبط.

الملفت هنا أنّني عندما أخفقت في اختبار الأداء لدى ميسي إليوت قبل سنوات، لم تكن فكرة تلك المبادرة موجودة أساساً. وما كان بإمكاني حتّى أن أحلم ببلوغ هذا الهدف المحدّد، لأنّ أحداً لم يفعل ذلك من قبل! لم يكن ببساطة قد ولد بعد.

غير أنّ فشلي لدى ميسي إليوت أحدث تحوّلاً ضرورياً في تركيزي ودفعني إلى تمضية السنوات القليلة التالية وأنا أتدرّب من دون أن أدري على مزيج الهيب هوب، والرقص، واللياقة البدنية الذي أعدّني للفوز في ذلك العمل مع نايكي عندما ظهر إلى الوجود!

بالتالي، لا تستعجل في الحكم على إخفاقاتك المفترضة. فالفشل قد يكون إعادة توجيه كونيّة لإرشادك إلى هدف أفضل وأكبر. ففي بعض الأحيان، كما تقول ميسي، عليك أن تسأل، «هل الأمر يستحقّ؟ دعنا نفكّر. ضع المسألة أمامك، وقلّبها، واعكسها».

تقدّم أم سعي إلى الكمال؟

لو انتظرتُ الكمال، لما كتبتُ كلمة.

مارغريت آتوود

ثمّة خطّ رفيع بين السعي إلى التميّز والغرق في دوّامة حبّ الكمال. سأعطيك في ما يلي بعض النصائح التي ستساعدك على التشخيص الذاتي وتصحيح المسار.

الأفكار الكامنة وراء حبّ الكمال والتقدّم

راجع نفسك قبل أن تدمّرها

حبّ للكمال	تقدّم
لديّ محاولة واحدة فقط. إذا فشلت/خسرت/رُفضت، فهذا يعني أنّني فاشل ويجب أن أتخلّى عن المحاولة.	سأقوم بأكبر عدد ممكن من المحاولات، وسوف أتعلّم من كلّ محاولة، إلى أن أصبح أقوى وأفضل.
إمّا أن أحقّق كلّ شيء أو لا شيء. إذا لم أستطع الحصول على كلّ ما أريده الآن، فما الجدوى؟	سأبدأ صغيراً وبسيطاً الآن، ثمّ أثابر وأتطوّر مع مرور الوقت.
الفشل غير مقبول. أنا فاشل. لطالما كنت كذلك، وسأبقى.	الفشل أمر لا مفرّ منه. قد تفشل محاولتي، لكنّني لست فاشلاً.

أنا أفشل دائماً في كلّ شيء، وهذا سيدمّرني. إذا فشلت، فقد انتهيت. لن أتمكّن من الاستمرار.	الفشل ليس دائماً أو شخصياً. الفشل حادث، وليس سمة.
تبّاً، لمَ هي ناجحة أكثر منّي بكثير؟ أنا أكثر ذكاءً وصدقاً. أو: لن أكون مثلها.	كم هي ملهمة. أنا أتفاعل حقّاً مع طاقتها. إذا كانت قادرة على ذلك، فأنا قادرة أيضاً.
يجب أن يحدث ذلك فوراً، وبأسرع وقت ممكن! أريد طريقاً مختصرة/اختراقاً/صيغة. أريد أن يكون ذلك سهلاً. لا أستطيع مواجهة التحدّيات، سأفشل حتماً.	أنا في رحلة طويلة الأمد. كلّ الأمور العظيمة تحتاج إلى الوقت. أنا مستعدّ للعمل بجدّ. أنا متحمّس للتحدّي.
أشعر بالإحباط والتشكّك. هذا يعني أنّني خاسرة. عدم اليقين وعدم الأمان علامة على أنّني خارج مجالي ويجب أن أتخلّى عن المحاولة.	أشعر بالإحباط والتشكّك. هذا يعني أنّني أحرز تقدّماً! عدم اليقين وعدم الأمان إشارة على أنّني في مجال جديد.
لا يمكنني احتمال نكسة أخرى. أنا ضعيف جدّاً. هذا صعب جدّاً.	أهلاً بالنكسات والعقبات. المصاعب تزيدني قوّة.
ما من شيء جيّد حقّاً. لا أستطيع أن أسمح لأحد برؤية ذلك حتّى يصبح مثالياً.	إنجاز الأمور أفضل من الانتظار حتّى تصبح مثالية. يساعدني النقد الواقعي على التعلّم والتحسّن.
موجَّه نحو الخوف: ماذا سيكون رأيهم بي؟ ماذا سيقول الجميع عنّي؟	موجَّه نحو الفضول: ماذا يمكنني أن أتعلّم من ذلك؟ كيف يمكنني أن أتحسّن؟

انتبه، فجوة!

خلال فترة عملي في نايكي، سافرت بانتظام إلى أوروبا للتدريب والمشاركة في الفعاليات. وأثناء وجودي في لندن، شعرت بالامتنان للتذكير المستمرّ في الأنفاق «انتبه، فجوة!». وهذا يعني أن تفتح عينيك وتكون واعياً، ولا ترمي بنفسك بلا تفكير عند عبور المسافة الفاصلة بين باب القطار ومنصّة المحطّة.

كذلك، علينا أن ننتبه نحن أيضاً للفجوة في رحلتنا لتحقيق أحلامنا، لا سيّما في ما يرتبط باختيار التقدّم على الكمال. فثمّة فجوة كبيرة بين ما نشعر به، ونراه، ونعرفه في قلوبنا بشأن التغيير الذي نريد إحداثه، وقدرتنا على تحقيقه. بعبارة أخرى...

انتبه للفجوة الفاصلة بين طموحك وقدرتك.

أفضل تعبير عن هذه الفجوة الإبداعية يأتي من آيرا غلاس، مضيف ومنتج البرنامج الذي يُعرض على محطّة NPR, This American Life (هذه الحياة الأميركية) (أنا من أضفت الخطّ العريض للتأكيد):

لا أحد يخبر المبتدئين - وأتمنّى حقّاً لو أنّ أحدهم أخبرني بذلك - أنّنا نحن جميعاً مَن نقوم بعمل إبداعي... ندخل فيه لأنّنا نتمتّع بذوق جيّد. لكن يبدو أنّه ثمّة فجوة، وذلك خلال السنوات القليلة الأولى التي تبتكر فيها الأشياء، ولا يكون ما تصنعه جيّداً في الواقع، لا يكون عظيماً. حقّاً، هو لا يكون عظيماً، بل محاولة ليكون جيّداً، إنّه يطمح ليصبح متقناً، لكنّه لم يبلغ حدّ الإتقان بعد. أمّا ذوقك - أي الشيء الذي جعلك تدخل اللعبة - ذوقك لا يزال باهراً، وهو جيّد بما فيه الكفاية لتعرف أنّ ما تصنعه يسبّب لك خيبة أمل، هل عرفتَ ماذا أقصد؟

غير أنّ كثيراً من الناس لا يتجاوزون إطلاقاً تلك المرحلة. كثيرون يتخلّون عن المحاولة عند تلك النقطة. وما أودّ قوله لك من كلّ قلبي إنّ معظم الأشخاص الذين أعرفهم، والذين يقومون بعمل إبداعي مثير للاهتمام، مرّوا بمرحلة امتدّت لسنوات كانوا يتمتّعون خلالها بذوق جيّد حقّاً أتاح لهم أن يعرفوا أنّ ما يصنعونه ليس جيّداً بقدر ما أرادوا - كانوا يعرفون أنّ ما أنتجوه فاشل، ولا يتمتّع بالصفات المميّزة التي يطمحون إليها.

عليك أن تعرف أنّ الجميع يمرّون بتجربة كهذه. ولكي تجتازها، إذا كنت تمرّ بها الآن أو تخرج منها للتوّ، اعلم أنّها طبيعية تماماً.

أهمّ ما يمكنك فعله هو إنجاز الكثير من العمل - قم بعمل هائل. حدّد لنفسك مواعيد نهائية بحيث تنهي كلّ أسبوع أو كلّ شهر، قصّة واحدة. لأنّك عندما تنجز مقداراً هائلاً من العمل، ستتمكّن من تعويض النقص وسدّ تلك الفجوة. والعمل الذي ستصنعه سيكون جيّداً بقدر طموحاتك. صحيح أنّ الأمر سيستغرق بعض الوقت، هذا

حتمي، لا بل من الطبيعي أن يستغرق الوقت، لكن عليك أن تكافح لتجتاز تلك المرحلة[4].

ثمّة شريط فيديو جميل لما قاله آيرا أوصي بشدّة بمشاهدته، أخرجه ديفيد شيانغ ليو. ابحث على الإنترنت عن Ira Glass + David Shiyang Liu video وشاهده يوميّاً إلى أن تتسرّب هذه الحقيقة إلى كلّ خلية من خلايا جسدك.

إنّ تحقيق الأشياء، وإحداث تغيير حقيقي، وبناء المهارات، والقدرات، وفهم الأمور يستغرق وقتاً وجهداً. وفي جميع المجالات، وفي ما يتعلق بكافةّ الأعمال الإبداعية تقريباً، بغضّ النظر عمّن تكون، أو ما تريد القيام به، أو تحقيقه، أو تجربته، أو حلّه، فإنّ...

التقدّم لا الكمال هو الطريقة الوحيدة لسدّ الفجوة بين قدراتك وطموحك.

لقد سعيت إلى مراعاة هذه الفجوة في كلّ جوانب حياتي: من اكتساب القوّة البدنية في صالة الألعاب الرياضية، إلى تجديد منزلي، وبناء فريقي، وتطوير برنامجي Marie TV، الذي بدأ على كاميرا ويب قديمة، من دون تحرير، أو إضاءة، أو طاقم فيلم في الأفق.

إذاً، تعاوَن من فضلك مع العمليّة الإبداعية ولا تجبرها. وانتبه للفجوة.

اعمل تدريجيّاً، قطعة تلو الأخرى، ويوماً بعد يوم. ركّز على التقدّم لا الكمال، وستجتاز تلك الهوّة بنجاح.

يمنحك التقدّم عقليّة إنتاجيّة

أنت المسؤول عن عقلك. يمكنك مساعدته على النموّ باستخدامه بالطريقة الصحيحة.

كارول دويك

كتبت كارول دويك، الحائزة على دكتوراه، أحد الكتب المفضّلة لديّ حول هذا الموضوع، أثبتت فيه أنّ العقليّة الصحيحة تغيّر سلوكنا، والأهمّ، نتائجنا. ففي كتابها العقليّة (Mindset)، اكتشفت دويك، وهي عالمة نفس بجامعة ستانفورد، ما تسمّيه «العقليّة الثابتة» و«عقليّة النموّ».

عندما تكون في عقليّة ثابتة، تعتقد أنّ الموهبة - من دون الجهد - تولّد النجاح. وإمّا أن تكون قد ولدَت معك أم لا، وما من شيء تفعله سيغيّر ذلك. صاحب العقليّة الثابتة يتجنّب التحدّيات،

ويقاوم النقد، ويسعى إلى نيل الموافقة. وتعتبر هذه المعتقدات والسلوكيات التي تنتج عنها مدمّرة.

في عقليّة النموّ، تعتقد أنّ معظم قدراتك الأساسية - كالموهبة والذكاء - يمكن تحسينها بالجهد، والمثابرة، والخبرة. صاحب هذه العقليّة يعتبر الذكاء والقدرات التي ولد بها مجرّد بداية. فأصحاب عقليّة النموّ يتوقون إلى التحدّيات، ويرحّبون بالنقد البنّاء، ويعتبرون العقبات فرصاً للتعلّم، كما يطوّرون شغفاً بالعمل الجادّ ورغبة في النموّ. وهم يعرفون أنّ التحسّن عمليّة تتطلّب الموقف الصحيح والتفاني مع الوقت.

أفضل ما في الأمر أنّه باستطاعتك تغيير عقليّتك في أيّ وقت. ومن شأن ذلك الخيار أن يغيّر حياتك. في هذا الإطار، تروي د. دويك قصّة طالب مكافح يدعى جيمي، وصفته أنّه من أكثر الأولاد «عناداً وبلادة وكسلاً». لكن بعد أن تعلّم جيمي عن العقليّة الثابتة وعقليّة النموّ، تقول إنّه «نظر إليّ بعينين دامعتين وقال: أنت تعنين أنّه ليس محكوماً عليّ أن أبقى غبياً؟» من تلك اللحظة، تحوّل جيمي تماماً. بدأ يسهر ليلاً لإنجاز فروضه ويسلّمها باكراً، ويتلهّف لسماع نصائحها من أجل التحسّن. وكما كتبت دويك، «أصبح يعتقد الآن أنّ العمل الجادّ لا يجعلك ضعيفاً، بل يزيدك ذكاءً».[5]

تُلقي دويك الضوء على أمثلة لا حصر لها من واقع الحياة حول كيفيّة تأثير هاتين العقليتين المختلفتين بشكل جذري على النتائج التي نتوصّل إليها في حياتنا - من الأبوّة والأمومة إلى التعليم، وصولاً إلى الرياضة. والأدلّة لا يمكن إنكارها. فالعقليّة ثابتة تجرّ المعاناة. أمّا عقليّة النموّ، فتطوّر حبّاً للتعلّم ومرونة تقودك إلى الرضى والإنجازات الرائعة.

في هذه اللحظة بالذات، يمكنك أن تختار اعتماد إمّا عقليّة النموّ أو العقليّة الثابتة. تماماً كما يمكنك اختيار التقدّم بدلاً من الكمالية. ولهذين الخيارَين المميّزَين نتائج متفاوتة بشكل كبير. فأحدهما يقود إلى حياة من الألم والركود، والآخر إلى نموّ ورضىً لا متناهيَين. فأيّهما ستختار؟

ستّة تكتيكات للتمرّن

استخدم التكتيكات التالية للبقاء في منطقة التقدّم عندما تغويك الكمالية للخروج عن مسارك الصحيح.

1. اتّخذ خطوات صغيرة وتجاهل الدراما

الكمالية تحبّ الدراما. ستبدأ بالملاحظة أنّه حتّى قبل أن تتّخذ أيّ خطوات نحو تحقيق حلم معيّن، ستبدأ الكمالية بطرح أسئلة مؤذية لا حصر لها، هل هذه الفكرة جيّدة أساساً؟ كيف سأنفّذها؟ كيف سأدير عشرات الأشخاص؟ ماذا إن فشلت؟ ماذا إن نجحت؟ سأتسبّب على الأرجح بإفلاس أسرتي. سأثير غيرة الجميع. سأخسر أصدقائي بسبب ذلك. ربّاه، سينتهي بي المطاف مطلّقاً ووحيداً لبقيّة حياتي...

لا تسترسل في هذه الدراما، بل ابقَ منكبّاً على عملك. اتّخذ خطوات صغيرة، حتّى لو كانت كخطوات الأطفال، وقم بها يوميّاً. اذهب لحضور الصفّ؛ ابنِ النموذج الأوّلي؛ اكتب الصفحات المطلوبة؛ اركض المسافة المحدّدة؛ أرسِل الدراسة؛ وفّر دولاراً واحداً؛ كن نظيفاً وواعياً لساعة واحدة. أيّاً يكن حلمك، كن مهووساً بتحقيق تقدّم يومي بسيط. هذا كلّ ما هو مطلوب منك.

بإمكانك أن تخيف نفسك وتراوح مكانك من خلال الافتراض أنّه عليك إجراء تغييرات جذرية لإحراز تقدّم، لكن لا تفعل. فالتغيير الحقيقي لا يكون مرئيّاً خلال حدوثه. لا نسمع صوت أبواق، ولا تعزف فرقة موسيقية أمام أبوابنا. فالتقدّم الهادف ليس مثيراً للحماسة، بل يبدو الأمر في معظم الأيّام أشبه بالعمل. نذهب، ونبذل الجهد (بفرح أحياناً وبسأم في أحيان أخرى)، ونكرّر ذلك.

بالتالي، أبقِ نظرك على الجائزة: قم بخطوات صغيرة يوميّاً وتجنّب الدراما.

2. خطّط مسبقاً للمشاكل

بغضّ النظر عن مدى تنظيمك أو تحفيزك، ثمّة أمور ستجعلك تنحرف عن مسارك. ستواجهك عقبات كثيرة، من المرض إلى مشاكل التكنولوجيا والمقاطعات اليومية. غير أنّ أحد أسرار التقدّم الثابت يكمن في توقّع المشاكل وحلّها مسبقاً. إليك كيفيّة ذلك.

أوّلاً، فكّر على المدى القصير. ما الذي يمكن أن يُضيع يوم عملك؟ السماح بتلقّي الإشعارات النصّية أو الإلكترونية؟ تلقّي مكالمات هاتفية لا لزوم لها؟ عدم تخزين الثلّاجة؟ بعد ذلك، انتقل إلى إطار أكبر. ما الذي يمكن أن يُخرج مشروعك بالكامل عن مساره؟ أمور مثل أعطال التكنولوجيا، أو إغفال التفاصيل، أو المرض، أو التأخير بسبب الأحوال الجوّية. في شركتنا، لاحظنا وجود نمط من التأخيرات المتعلّقة بالتصميم والتطوير. فبدأنا باستباق هذه المشاكل وحلّها من خلال دراسة أسوأ السيناريوهات بانتظام بشأن أيّ مشروع جديد، وطرح الأفكار بشأن طرق معالجتها. صحيح أنّ هذا النظام ليس مضموناً، لكنّه يساعد. اسأل نفسك، «ما هي المشاكل المحتملة التي يمكن أن تنشأ؟ ما الذي يمكنني التخطيط له مسبقاً (حتّى لو كان الأمر متعلّقاً بصلابتي العاطفية) للتخفيف من الآثار السلبية للمشاكل المحتملة؟ ما الذي يجب عليّ فعله الآن من أجل مواصلة التقدّم؟».

3. توقّع (وتقبّل) الشكّ بالذات

بعد حماسة اللحظات الأولى من فكرة السعي خلف حلمك الكبير، من المحتمل أن تجتاحك تسونامي الشكّ الذاتي. لماذا وافقتُ على ذلك؟! هذا كلّه خاطئ. لا أستطيع فعل ذلك. إنّه صعب للغاية. لا أملك المهارات المطلوبة. ربّما يجدر بي أن أتخلّى عن المشروع. من الأفضل تغيير الأمر برمّته والبدء من الصفر. أنا أكره هذا. أنا أكره كلّ شيء. أنا أكره نفسي!

سواء كنت تسعى إلى تخفيف وزنك، أو بناء منتج، أو كتابة سيناريو، أو إطلاق مشروع جديد أو مهنة جديدة، أو تحسين علاقة، أو الترشّح لأحد المناصب، توقّع أن يهاجمك الشكّ بالذات.

لا يمكنني أن أصف لك مدى شيوع هذه الحالة. وهي تحدث عادة أكثر من مرّة، لا سيّما مع المشاريع الكبيرة. فالجميع يختبر هذه الحالة المتفاقمة من الشكّ بالذات عند الخروج من منطقة راحتهم. وهذه من سمات التقدّم، وليست إشارة للتوقّف.

كما ذكرتُ تكراراً (لأنّ الناس غالباً ما ينسون ذلك!)، النكسات أمر متوقّع. وهي ليست «إشارات من الكون» أنّه يجدر بك الانسحاب. (بالطبع، إذا اكتشفت أنّك لا تريد حقّاً متابعة سعيك خلف هذا الحلم أو الهدف بعد الآن، فليكن. توقّف، وتوجّه نحو أمر آخر).

لكن إذا كنت تشعر بالإحباط، خذ نفساً عميقاً. تذكّر أنّ الشكّ بالذات أمر طبيعي. بغضّ النظر عن مدى نجاحك أو خبرتك، فإنّ الشك بالذات لا يختفي تماماً. وعوضاً عن القول، ما الجدوى؟ اسأل نفسك، ما هي الخطوة الصحيحة التالية؟

4. اسأل نفسك: «ما هي الخطوة الصحيحة التالية؟»

بعد أن تواجه نكسة، اطرح على نفسك السؤال التالي: «ما هي الخطوة الصحيحة التالية هنا؟» أصغِ إلى الإجابة. قد تكون بسيطة مثل «اشرب كوباً من الماء»، أو «اذهب للنوم» أو «أنت بحاجة إلى رقائق البطاطس وطبق من الحمّص، لا بل في الواقع، الكثير من رقائق البطاطس وطبق كبير من الحمّص». في بعض الأحيان، تتمثّل الخطوة الصحيحة التالية في أخذ فترة من الراحة لاكتساب منظور جديد. اذهب للجري، أو لممارسة الرياضة، أو الرقص. قم بالتأمّل، أو ابتعد قليلاً، أو اتّصل بصديق موثوق وذو خبرة، قادر على تقديم الدعم.

وربّما عندما تسأل نفسك، «ما هي الخطوة الصحيحة التالية؟» ستسمع ردّاً مثل، «لقد تأثّرتَ بتلك التعليقات، لكنّها حقيقية إلى حدّ ما. استعمل تلك النصائح لمزيد من التحسّن». أو ربّما تسمع،» كفّ عن الحكم على نفسك وأنهِ هذه الفقرة اللعينة». أو «أجل، نحن بحاجة إلى تأجيل الموعد النهائي مجدّداً، ولكنّنا لن ننسحب. فلنعد التركيز، ولنواصل المسير».

عندما تسأل نفسك، «ما هي الخطوة الصحيحة التالية؟» فإنّك توجّه دماغك وقلبك للبحث عن جواب مثمر.

5. استفد من قوّة الانسحاب الإيجابي

المثل القديم القائل إنّ المنسحبين لا يفوزون أبداً والفائزين لا ينسحبون أبداً ليس صحيحاً. فمن الخطير التمسّك بشيء ما لمجرّد الخوف من أن تبدو خاسراً. ذلك أنّه ثمّة أوقات تحتاج فيها إلى أن تكون شجاعاً بما فيه الكفاية لإلغاء المشاريع، أو الأهداف، أو العلاقات التي لم تعد تتماشى مع شخصيّتك أو قيمك.

بالتالي، اسمح لي أن أعرّفك على قوّة الانسحاب الإيجابي. الانسحاب الإيجابي هو عندما تدرك أنّك ذهبت إلى أقصى حدّ ممكن. فقد بذلتَ أقصى جهودك وأصبح واضحاً لك الآن - في قلبك وروحك - أنّ الخطوة الأكثر حكمة والأكثر إنتاجيّة تتمثّل في الحدّ من خسائرك وتغيير اتّجاهك.

في السنوات الأولى من عملي في مجال التدريب على الحياة، استثمرت شهوراً من الوقت ومبالغ كبيرة من المال لبناء مجتمع خاصّ من الأعضاء على الإنترنت. وقد استهلك هذا المشروع الكثير من الجهد وسبّب لي ضغوطاً مالية. عندما أطلقتُه أخيراً، كنت متحمّسة للغاية. فقد تسجّل فيه مئات من الناس ودفعوا المال من أجل الوصول.

لكن بمجرّد أن بدأ الأعضاء الجدد في تسجيل الدخول، تعطّل النظام بالكامل. أنا أتحدّث هنا عن تعطّل كامل وفوضى تقنية. في ذلك الوقت، لم يكن لديّ فريق دعم. فأصابني إحراج كبير، لكن على الرغم من ذلك، تماسكت بما فيه الكفاية للرجوع إلى الوراء وتقييم الموقف واتّخاذ إجراء حاسم.

أغلقت الموقع. وبطبيعة الحال، اعتنيت بزبائني. إذ شرحت لهم ما حدث بالضبط، ونقلتهم إلى منصّة مضيفة مستقرّة، وأعطيتهم أكثر ممّا وعدت به. لكنّني لم أكن مستعدّة لضخّ المزيد من المال، والوقت، والطاقة في موقع مخصّص، لمجرّد إثبات قدراتي.

في بعض الأحيان، أثناء عملية متابعة مشروع ما، تدرك أنّه ليس ما تريده في الواقع. الأمر واضح: هذا ليس ما تريد أن تستمرّ في القيام به. وحتّى لو لم يتعطّل مشروعك أو يفشل، قد تختار التخلّي عنه لأنّك اكتشفت أنّه لا يناسبك. لقد تعلّمت وجرّبتَ كلّ ما باستطاعتك وبتَّ جاهزاً للانتقال إلى الفصل التالي. فكّر في الأمر كما لو كنت أمام بوفيه. أنت لا تتوقّف عن الأكل بسبب وجود خطأ فظيع، بل عندما تشبع.

بعد نحو ستّ سنوات من عملي في الرقص واللياقة البدنية، أردت توجيه تركيزي 100 في المائة لعملي على الإنترنت. هكذا تركت مسيرتي في مجال الرقص، ليس بسبب وجود خطأ أو لأنّني فشلت، بل لأنّني بتُّ جاهزة لأتطوّر. بعد عدّة سنوات، قرّرتُ التوقّف عن استضافة مؤتمر سنوي كان يحقّق إيرادات تزيد عن مليون دولار - ليس بسبب وجود خطأ في المؤتمر، بل لأنّني شعرت بالكمال وأردتُ العمل في مشاريع أخرى.

سواء كان الأمر يتعلّق بعلاقة، أو مهنة، أو مشروع، فإنّ مجرّد انتهاء شيء لا يعني أنّه فشل. الاستسلام ليس مثل المضيّ قدماً. بالتالي، لا تستعمل «التقدّم لا الكمال» لمعاقبة نفسك ومواصلة السعي وراء حلم لم يعد يخدمك. لذلك، إذا شعرت، بعد فترة زمنية معيّنة، أنّ الوقت قد حان لكي تحوّل مسارك، فلا تتردّد. وعلى الرغم من عدم وجود صيغة واضحة وجاهزة لاتّخاذ هذه الأنواع من القرارات، فقد تعلّمتَ حتّى الآن أداتين مفيدتين.

الأداة رقم 1: اختبار العشر سنوات. تحدّثنا عن هذا الاختبار سابقاً في الفصل 7، وهو مفيد بشكل خاصّ هنا. تخيّل نفسك بعد عشر سنوات واسأل، «إذا أوقفتُ هذا المشروع الآن... هل سأندم لاحقاً؟».

عندما تعطّل موقع الويب المخصّص الذي كلّفني غالياً، عرفتُ أنّني بعد عشر سنوات من ذلك بالكاد سأتذكّره. لم يكن ثمّة ارتباط عاطفي كبير بذلك المشروع. أجل، كان الأمر محبطاً وخسرت مبلغاً من المال، لكنّه ليس هدفاً روحياً. كان مجرّد مشروع علّمني كثيراً من الدروس الهامّة.

الأداة رقم 2: أكمِل تحدّي الكتابة لمدّة سبعة أيّام تحت عنوان «ما أريده حقّاً» المذكور في الفصل 6. فهو يفعل العجائب في مساعدتك لاكتساب الوضوح.

كذلك، قم بمراجعة عملك في فقرة «التحدّي العملي» في الفصل 6، وتحديداً الخطوة 2: حديث حقيقي حول هذا الحلم. فهناك ذكرتَ كلّ الأسباب التي تجعل تحقيق هذا الهدف مهمّاً بالنسبة إليك. تحقّق منها. هل هذه الأسباب ما زالت قائمة؟ إذا كان الجواب نعم، استمرّ بالمحاولة. أمّا إن أصبح الجواب كلّا، فربّما أنت جاهز الآن للتحوّل عن هذا الهدف. السعي خلف حلم معيّن يحتاج إلى الشجاعة، لكن عندما لا يعود هذا الحلم مناسباً، ستحتاج إلى مزيد من الشجاعة للتخلّي عنه.

6. قبل كلّ شيء، تدرّب على الصبر

«لكن، ماري، أنا أعمل على __________ [المشروع، التمثيل، الكتابة، الموسيقى، النحت، الوصفات، السيناريوهات، البحث، إلخ.] منذ ما لا يقلّ عن __________ [ثلاثة أسابيع، أو ثلاثة أشهر، أو ثلاث سنوات، إلخ.] ولم أصل الى أيّ مكان. ما مشكلتي؟! كم سيستغرق منّي ذلك؟».

الجواب: سيستغرق كلّ الوقت الذي يحتاج إليه.

أخبرتني إليزابيث غيلبرت، مؤلّفة عملاق ثقافة البوب طعام، صلاة، حبّ، فضلاً عن سبعة كتب أخرى حتّى الآن، أنّها لم تكسب شيئاً من كتاباتها خلال السنوات العشر الأولى. بعد ذلك، خلال السنوات العشر التالية (التي تلت نشر ثلاثة كتب) ظلّت تعتمد على وظائف مختلفة خارج مجال الكتابة لتعيل نفسها. هكذا مرّت عشرون عاماً قبل أن تبدأ بكسب رزقها من المجال الذي أحبّته. خلال مقابلة مع Marie TV، كشفَت ليز عن وجهة نظر تنصّ على «القيام بكلّ ما يلزم» ليدعم المرء نفسه كفنّان. ففي سنّ الخامسة عشرة، قطعَت وعداً لإبداعها وكتاباتها. إذ قالت، «لن أطلب منك أبداً أن تعيلني، أنا سأعيلك دائماً». ووعدت بقبول أيّ وظيفة ضرورية لتغطية أساسيّات حياتها (من مأكل ومسكن...) لكي لا تحمّل إبداعها هذا العبء المادّي.

كتب ستيفن بريسفيلد، مؤلّف سبعة عشر كتاباً ضخماً، لسبعة عشر عاماً قبل أن يكسب أوّل قرش له ككاتب - 3500 دولار لقاء سيناريو لم يتمّ إنتاجه قطّ. وكتب لمدّة سبعة وعشرين عاماً قبل أن تُنشر أوّل رواية له، أسطورة باغر فانس. وخلال كلّ تلك السنوات، عمل في إحدى وعشرين وظيفة مختلفة في إحدى عشرة ولاية.

وكما تعلم، عملتُ أنا نفسي في مجموعة من الوظائف الجانبية لمدّة سبع سنوات قبل أن أكتسب الثقة الكافية - عاطفياً أو مالياً - لأكسب دخلي بالكامل من مشروعي. وخلال هذه السنوات، انتهزت كلّ الفرص المربحة مالياً لكي أسدّد فواتيرها. نظّفت المراحيض، وعملت في آلاف المناوبات كنادلة. فقد كان حلمي بإدارة عملي الخاصّ، بشروطي الخاصّة، والقيام بنوع العمل الذي أقوم به الآن بالضبط، مهمّاً بالنسبة إليّ لدرجة أنّني كنت على استعداد لفعل كلّ ما يلزم، ومهما استغرق ذلك من الوقت، لتحقيق هذا الحلم.

إذاً تدرّب على الصبر. لا تصدّق أسطورة أنّك إذا كنتَ - [فنّاناً، موسيقياً، ناشطاً، عالماً، رائد أعمال، إلخ] «حقيقياً» ستكسب رزقك من عملك. ربّما سيحدث ذلك يوماً، لكنّه لا يصحّ دائماً، مهما بذلتَ من جهد. فثمّة عدد لا يحصى من المبدعين الذين يتمتّعون باعتراف وإعجاب الناس، ويزيدون دخلهم بمجموعة من الوسائل غير ذات الصلة - كالتدريس، أو العمل الموسمي، أو الخدمة، أو إيرادات الإيجار.

الأهمّ من كلّ ذلك، أنّه لا عيب في القيام بأيّ عمل كان لكي يجد الإنسان سقفاً يعيش تحته. لا تخجل أبداً من ممارسة عمل نزيه. فنحن نسيء التعبير فعلاً لو قلنا إنّنا نعيش في ثقافة الإشباع الفوري. لا تسئ فهمي، أنا أقدّر التكنولوجيا. لكن بالنسبة إلى البعض، لا تفعل التكنولوجيا سوى تدمير القدرة على تنمية الصبر. فمع الهاتف الذكي، يمكنك مشاهدة أيّ شكل من أشكال الترفيه تقريباً، عند الطلب. كما يمكنك الوصول إلى مجموعة هائلة ومتنامية من أنواع الموسيقى والفنّ والأدب والتعليم، وكلّ ذلك في وقت لا يتجاوز اللحظات.

غير أنّ سهولة وسرعة الألعاب التكنولوجية لا تنطبق على واقع الحياة. ذلك أنّ بناء المهارات، وكسب الثقة، وتطوير عمل، وإقامة العلاقات، واكتساب المهارة، وحلّ المشاكل المعقّدة، يتطلّب الجهد والوقت. وما من طرق مختصرة. بالتالي، إذا كنت لا ترغب في العمل بجدّ على فترة زمنية طويلة (أنا أتحدّث عن سنوات وليس عن أشهر)، فكن صادقاً مع نفسك: ذاك الحلم ليس مهمّاً حقّاً بالنسبة إليك. ولا بأس في ذلك. تخلَّ عنه وابحث عن آخر. حاول إيجاد شيء ترغب في التمسّك به والعمل فيه، بغضّ النظر عن المدّة التي سيستغرقها.

التحدّي العملي

خطوة خطوة نبلغ الهدف.

مجهول المصدر

1. في ما يتعلّق بحلمك أو مشكلتك، ما هو الشيء الوحيد الذي تمنع نفسك من استكشافه لأنّك لست راغباً في شيء دون الكمال؟ أو، إذا كنت تفضّل، فاستخدم هذا الجملة المحفّزة:

لو لم أكن مضطرّاً للسعي وراء الكمال في هذه المسألة، كنت سأفعل/أجرّب/أبدأ ______________ للاقتراب من تحقيق حلمي.

2. من كنت ستصبح وما الذي كنت ستحقّقه لو ركّزتَ على التقدّم لا الكمال؟ ماذا كنت ستتعلّم؟ ما هي نقاط القوّة والمهارات التي كنت ستطوّرها؟

3. خطّط (وقم بحلّ) المشاكل مسبقاً. اطرح قائمة من التحدّيات، ومصادر التشتيت، والعقبات النموذجية التي يمكن أن تعيق قدرتك على إحراز تقدّم، وذلك بدءاً من مستنقعات وسائل التواصل الاجتماعي، وانقطاعات الإنترنت، ومجموعات الرسائل النصّية، ودوائر الشكّ بالذات، والمواعيد النهائية التي لا تفي بها، والمكالمات النهارية من أفراد الأسرة، وصولاً إلى عدم وجود طعام في المنزل.

على سبيل المثال، إن كانت الرسائل النصّية الجماعية تقاطعك طوال اليوم، فإنّ أحد الحلول يتمثّل في استعمال وضع الطائرة أو إطفاء الهاتف تماماً خلال أوقات التركيز.

سواء كانت المشكلة داخلية أم خارجية، استبقها من خلال الكتابة والتخطيط للحلول مقدّماً.

4. حوِّل الشكّ الذاتي الذي لا مفرّ منه إلى نقاش ذاتي مثمر. كلّما لاحظتَ المونولوغ الداخلي يتحدّث إليك للإيقاع بك في مستنقع الشكّ الذاتي، استخدم هذه الخدعة. أضف كلمة «بعد» في آخر كلّ فكرة تدفعك في اتّجاه سلبي، وطريق مغلق، وعقليّة ثابتة. وللمزيد من الطرق لمقاومة ذلك، ضع قائمة بالأشياء السلبية التي تقولها لنفسك وتمنعك من المضيّ قدماً. على سبيل المثال:

لستُ بارعاً مع المال.

لا أعرف شيئاً عن كتابة القصص الخيالية.

لا أعرف من أكون من دونها.

ما أحد فعل ذلك بهذه الطريقة قطّ.

لا أعرف شيئاً عن طريقة إدارة شركة.

لا أملك أيّ أفكار جيّدة.

بدلاً من ذلك قل:

لستُ بارعاً مع المال بعد.

لا أعرف شيئاً عن كتابة القصص الخيالية بعد.

لا أعرف من أكون من دونها بعد.

ما أحد فعل ذلك بهذه الطريقة بعد.

لا أعرف شيئاً عن طريقة إدارة شركة بعد.

لا أملك أي أفكار جيّدة بعد.

بإمكانك قول ذلك ذهنياً أو كتابته على الورق. في كلتا الحالتين، ستساعدك هذه الكلمة البسيطة المؤلّفة من ثلاثة أحرف، «بعد»، على الحفاظ على عقليّة النموّ، والتعلّم، والتقدّم.

5. تناول ورقة واكتب عليها ما يلي.

خمسة أشياء صغيرة يمكنني القيام بها اليوم لدفع هذا المشروع قُدماً

1.

2.

3.

4.

5.

اكتب على الأقلّ خمسة أشياء إيجابية يمكنك القيام بها اليوم لإحراز تقدّم. ليس من الضروري أن تكون هامّة، بل اكتب فقط ما يتبادر إلى ذهنك. وإذا تجاوزتَ الخمسة بنود، فهذا ممتاز. بعد ذلك، اكتب ما يلي أسفل هذه القائمة:

شيء واحد صغير يمكنني القيام به الآن

اختر مادّة واحدة من قائمتك، واكتبها بأحرف كبيرة، وأحطها بدائرة (لأنّ رسم الدوائر ممتع). ثمّ قلها بصوت عالٍ، وبعد ذلك نفّذها! أخرِج نفسك من حالة الجمود. فإنجاز شيء هو السرّ لإنجاز شيء.

أحسنت. وتذكّر...

الحياة لا تتطلّب الكمال. الحياة لا تتطلّب منك أن تكون دائماً شجاعاً وواثقاً. الحياة تتطلّب ببساطة أن تواصل العمل.

أمثلة ميدانية

من الإدمان على المخدّرات إلى الديون، والأفكار الانتحارية، والانهيار العصبي - ساعدت فلسفة كلّ شيء ممكن أُولا على تغيير عادتها المدمّرة للذات لتتخلّص من ديونها وتستعيد عافيتها مجدَّدا.

كنت في حالة فوضى، عاطفياً، وجسدياً، وعقلياً، ومهنياً. فقد توفّي والدي الحبيب نتيجة ورم دماغي، وتزوّجتُ وتطلّقت، وانتقلت إلى بلد آخر، وكنت بحاجة إلى البدء من الصفر. دخلت في علاقة عاطفية شغوفة وسامّة انتهت على نحو سيّئ. كما اتّخذت بعض القرارات التجارية الخاطئة وانتهى بي الأمر غارقة تحت دين مالي كبير. أدّى بي كلّ ذلك إلى انهيار عصبي وأنا في الخامسة والثلاثين.

كنت بلا شيء، لا شريك، ولا أصدقاء، ولا أسرة، ولا وظيفة، ولا حافز للاستمرار. شعرتُ أنّني أعيش أكبر فشل في حياتي. كرهت نفسي، وحاولت إيجاد وظيفة سهلة لكي أدفع الديون والفواتير الشهرية، لكنّني كرهت تلك الوظيفة وكرهت نفسي لقيامي بها. كنت عاملة تنظيف، واعتقدت أنّني عاجزة عن فعل أيّ شيء آخر. لم أستطع مواجهة الناس. هكذا أمضيت ساعات في تنظيف الشقق، لأعود في آخر النهار إلى شقّتي الصغيرة التي كانت بحاجة ماسّة إلى التجديد. فكرهتها هي الأخرى وكرهت نفسي وحياتي. ورحت أفكّر بطرق لوضع حدّ لذلك. فبدأت أكثر من الشراب وأدخّن أطناناً من السجائر. وكانت كلّ ليلة كسابقتها؛ أشرب، وأدخّن، وأبكي حتّى أنام.

في أحد الأيّام، سمعت عن Marie TV. فشغّلتُ حلقة بعنوان «ماذا تفعل عندما تشعر أنّك وحيد وعديم الفائدة»، وذلك خلال روتيني المعتاد بعد العمل. كانت ماري تجيب على سؤال فتاة مراهقة. فبكيت بارتياح طوال الحلقة. إذ شعرت أنّني كنت أنا تلك الفتاة، وأنّ ماري تتحدّث معي مباشرة.

لم أغيّر عاداتي المدمّرة على الفور. بقيت أكره نفسي وأشعر بالخجل ممّا أنا عليه، ومن عملي، ومن المكان الذي وصلت إليه. لكن بالإضافة إلى الشراب والسجائر، أصبح لديّ Marie TV. كلّ مساء، كنت أشاهد بضع حلقات. وبمرور كلّ يوم، ومع كلّ حلقة، كان شيء ما يذوب في قلبي.

في أحد الأيّام، استيقظت وقرّرت أن أصدّق ما تقوله، «كلّ شيء ممكن». كنت لا أزال غير مؤمنة بقدراتي، لكنّني قرّرت أن أصدّق ماري. فقد كانت أنقى وأصدق مثال على ما تقول.

بعد انتهاء عملي في ذلك اليوم، لم أشترِ الشراب والسجائر، بل انتعلت حذائي الرياضي، وذهبت إلى الحديقة للجري. لم يكن الأمر سهلاً، لكنّه بدا بالنسبة إليّ تقدّماً كبيراً.

باختصار، أنقذتُ نفسي. واليوم أنا أشاهد كلّ حلقة من حلقات Marie TV (بعضها أشاهده مراراً) وأقرأ جميع رسائلها الإلكترونية. بتُّ أثق بنفسي وأهتمّ بها. كما أعدتُ وصل علاقاتي مع الأسرة والأصدقاء، وأعيش علاقة عاطفية جميلة، كما أنّني جزء من مجتمع B-School المدهش. بالإضافة إلى ذلك، سدّدتُ ديوني وأنا أعمل في التصوير الفوتوغرافي - شغفي ومهنتي.

أنا لا أخشى الفشل والأخطاء، بل أتعلّم منها وأواصل المسير. أتّخذ خطوات صغيرة، واحدة تلو الأخرى. بات التعلّم الجزء المفضّل من حياتي الآن. وعندما تراودني الشكوك، أفكّر بماري وأسمعها تقول، «واصلي المسير أُولا، كلّ شيء ممكن!» أنا أثق بها كثيراً، فهي مثالي الأعلى في الحياة، أعتمد عليها ولا أشعر أنّني وحيدة إطلاقاً.

لقد فهمت الآن أنّ الأخطاء والفشل هي جزء من الوجود، وأنّنا نبقى تلامذة مدى الحياة. لقد كنت في دائرة مفرغة من الشكّ الذاتي وكراهية الذات، وكنت أخشى الفشل كثيراً. لكن عندما شاهدت Marie TV، رحت أشعر في كلّ مرة أنّ كلّ حلقة أُعدّت خصّيصاً من أجلي، حقّاً. فقد أثّرت بي بعمق، وهكذا بدأتُ أثق بنفسي. تدريجيّاً، بدأت أغيّر سلوكي، وأمارس الرياضة والغذاء الصحّي والتأمّل. واصلتُ التقدّم والتعلّم، خطوة تلو الأخرى. وقد نجحت! أنا الآن أحبّ الحياة وممتنّة لما وصلت إليه.

- أُولا

أمستردام، هولندا

9

ارفض أن تُرفض

لا يمكنك ببساطة أن تهزم شخصاً لا يستسلم أبداً.

بابي روث

قبل سنوات، مررت بمرحلة صعبة للغاية. كان عملي يسير على خير ما يرام، لكنّ علاقتي بجوش، حبيبي، كانت متعثّرة. ساء الوضع بيننا إلى حدّ أنّنا قصدنا معالجاً لمشاكل الزواج. في الواقع، لا يقصد معظم الأزواج معالجاً ما لم يكن الوضع خطيراً، وقد كان كذلك في حالتنا. وكانت أكبر المشاكل المطروحة على الطاولة حجم الوقت الذي أقضيه في العمل.

في الحقيقة، أنا أحبّ عملي، فهو جزء من حمضي النووي. إنّه إبداعي ومشوّق ومُرضٍ، كما أنّه سبب كبير لوجودي في الحياة برأيي. كان من الصعب عليّ مواجهة هذه المسألة، غير أنّ الأدلّة ضدّي واضحة ولا يمكنني إنكارها. في ذلك الوقت، كنّا أنا وجوش معاً منذ سبع سنوات، ولم نأخذ عطلة واحدة معاً. صحيح أنّنا سافرنا، لكنّ أسفارنا كانت مرتبطة دائماً بالعمل، من المحاضرات، إلى المؤتمرات، وورش العمل. جلستُ في مكتب المعالج وأنا أشعر بالغضب، والخوف، وبصراع في داخلي. فمن وجهة نظري، كانت إحدى الأشياء التي أحبّها، وهي مهنتي، تهدّد علاقتي بالرجل الذي أحبّ.

بعد ظهيرة أحد الأيّام، خطرت ببالي فكرة رائعة. ماذا لو أخذنا إجازة في ذكرى ميلاده؟ أنا أعني إجازة حقيقية لزوجين! تحقّقت من جداول أعمالنا، فوجدتُ أنّه بين مواعيدنا، ثمّة نافذة واحدة صغيرة مدّتها أربعة أيّام يمكننا أن نأخذ فيها تلك الإجازة. كان لا بدّ من تنفيذ هذه الفكرة. فبحثت على الإنترنت عن الاحتمالات، ثمّ حجزت رحلة سريعة ولكنّها مشوّقة إلى برشلونة. إنّها مدينة يرغب جوش في زيارتها منذ سنوات (سبع سنوات تحديداً)، لكنّه لم يفعل قطّ. وقد أصبحنا أخيراً في حالة مادّية تسمح لنا بذلك.

أتى يوم السفر. كالعادة، كان لديّ جدول كامل مع مكالمات التدريب على الحياة التي لا يمكن تأجيلها والتي استمرّت حتى لحظة المغادرة. وفقاً لحساباتي، كنّا سنصل إلى المطار في

الوقت المحدّد. وفي الثانية التي أنهيتُ فيها العمل، قفزنا في سيّارة أجرة وتوجّهنا مباشرة إلى المطار. وكما يحدث دائماً عندما يكون المرء على عجلة من أمره، علقنا في زحام سير. بدأت أتصبّب عرقاً، لكن على الرغم من التأخير، اعتقدت أنّنا لا نزال قادرين على الوصول في الوقت المناسب. ترجّلنا من سيّارة الأجرة، حاملين جوازات السفر وجررنا أمتعتنا إلى مكتب التذاكر لتسجيل الوصول.

«مرحباً، نحن نريد تسجيل الوصول لرحلة الساعة 5:45 مساءً إلى برشلونة من فضلك...».

أخذت المرأة الجالسة خلف المكتب جوازَي السفر ونقرت على لوحة المفاتيح. فجأة تقلّصت عبارات وجهها، ونظرت إلى ساعتها، ثمّ نادت أحد الزملاء لكي تريه الشاشة، قبل أن تنظر مجدّداً إلى ساعتها وتقول، «أنا آسفة سيّدة فورليو، لكن من المستحيل أن تلحقا برحلة الساعة 5:45 مساءً».

«ما الذي تقولينه؟! الطائرة لم تغادر بعد. ما زالت الساعة 4:50».

أجابت: «أنا آسفة، لكنّكما فوتّما الموعد النهائي لفحص الحقائب. مع الأسف، لا يمكنني أن أحجز لكما في رحلة الغد لأنّها محجوزة تماماً، ولكن يمكنني أن أحجز في رحلة تغادر بعد يومين».

«يومان؟ تكون إجازتنا قد انتهت تقريباً!». لا لا لا لا لا لا لا لا. «من فضلك، علينا أن نركب تلك الطائرة الليلة، لا شكّ أنّه بإمكانك فعل شيء».

«أنا آسفة، فبالنسبة إلى الرحلات الدولية، يجب فحص الحقائب قبل ساعة كاملة على الأقلّ من المغادرة. وقد تغيّرت البوّابة الخاصة برحلتكما وانتقلت المغادرة إلى محطّة أخرى. أنا آسفة حقاً، لكنّكما لن تتمكّنا من اللحاق بها».

توقّف الزمن، وغاص قلبي، وامتلأت عيناي بالدموع.

كانت عبارة «لن تتمكّنا من اللحاق بها» أقوى تأثيراً من مسألة الرحلة. نظرت إلى جوش، ورأيت الخيبة على وجهه. لم يكن الأمر يتعلّق فقط بالرحلة، بل بنا. فوقفت هناك للحظة غير مصدّقة. فجأة، أضاء شيء بداخلي. فقد تذكّر جزء منّي أعمق وأكثر حكمة مَن أكون حقّاً.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن.

كلّ شيء ممكن!

التفتُّ إلى جوش وقلت: «استحصل على تصاريح للصعود على متن الطائرة، أنا أعلم أنّنا نستطيع حلّ المشكلة». إلى يميني مباشرة، كان ثمّة سلّم يؤدّي إلى صالة التسوّق. فهبطت السلّم وكان أوّل ما رأيته متجر للأمتعة. فدخلت وقلت لعامل المتجر: «بسرعة من فضلك - أنا بحاجة إلى أكبر حقيبة يمكن حملها على الطائرة وحالاً».

في غضون ثلاث دقائق، صعدت الدرج مجدّداً حاملة حقيبة قماش خشن جديدة.

استحصل جوش على إذن للصعود على متن الطائرة. وفي وسط المحطّة، بدأنا نخرج كلّ شيء من حقيبتنا الكبيرة ونحشر منه ما نستطيع في حقيبتنا اليدوية الجديدة. سبّبت حركتنا بعض الجلبة، وأتى اثنان من العاملين في المطار لسؤالنا عمّا نفعله.

«نحن بحاجة حقّاً إلى اللحاق بهذه الرحلة. وقد فاتنا الموعد النهائي لفحص الحقائب، والفرصة الوحيدة أمامنا أن نأخذ أمتعتنا في حقيبة يدوية».

أجاب أحدهما بجدّية، «ولكن لا يمكنكما ترك حقيبة فارغة في وسط المطار، فهذا سيسبّب مشكلة أمنية كبيرة». فقال جوش، الذي يعدّ واحداً من أبرع الناس في حلّ المشاكل: «تابعي حزم الأمتعة واتركيني أعالج هذه المسألة». وقد فعل.

في غضون ذلك، حزمت كلّ ما استطعت في تلك الحقيبة القماشية التي أصبحت محشوّة مثل قطعة نقانق. ثمّ بدأنا نركض باتّجاه قطار AirTrain، لأنّ رحلتنا ستنطلق الآن من محطّة أخرى تماماً كما أشارت الموظّفة. صعدنا على متن القطار نحو الساعة 5:20 مساءً. كنّا على مسافة ثلاث محطّات من المكان الذي ينبغي أن نكون فيه، وكنت مرعوبة تماماً. ومع أنّني حاولت أن أبقى إيجابيّة، لكن عليَّ الاعتراف أنّ الوضع بدا سيّئاً للغاية. وصلنا إلى المحطّة نحو الساعة 5:30 مساءً، ما يعني أنّ لدينا 15 دقيقة بعد، لكن ما زال علينا عبور نقطة أمنية للوصول إلى بوّابتنا.

فُتحت أبواب القطار وغاص قلبي مجدّداً. فقد أنزلنا في مرآب غريب اضطررنا إلى عبوره لدخول المحطّة. طبعاً، كانت تسير أمامنا، وبوتيرة بطيئة جدّاً، مجموعة من لاعبي كرة القدم الذين لا تتجاوز أعمارهم السابعة من العمر مع أهاليهم. فنظرت إلى جوش وقلت له، «إذا وصل أولئك السنافر إلى النقطة الأمنية قبلنا، فانسَ أمر الرحلة». فحملنا أنا وجوش حقيبتنا الثقيلة (التي كان وزنها يبلغ على الأقلّ أربعين باونداً ومن دون عجلات) وبدأنا نركض للالتفاف حول مجموعة لاعبي كرة القدم الصغار للوصول إلى مقدّمة النقطة الأمنية.

في تلك المرحلة، كانت الساعة قد بلغت 5:35، أي عشر دقائق قبل الإقلاع. فخلعنا أحذيتنا، وقمنا بتحميل كلّ شيء على الحزام الناقل بأسرع ما يمكن. عندما كنّا على وشك عبور جهاز الكشف عن المعادن، خرج أمامنا حارس أمني كبير في السنّ ولطيف المحيّا، ورفع يديه قائلاً، «مهلاً، مهلاً، مهلاً... قف لحظة من فضلك». ثمّ رمق جوش من رأسه إلى أخمص قدميه بتشكّك وقال، «ألستَ ذلك الشابّ؟!؟ بلى إنّه أنت يا رجل. إنّك ذلك الشاب من التلفزيون. لقد رأيتك

في مسلسل القانون والنظام. جوي، جوي! تعال إلى هنا. إنّه ذلك الشابّ من التلفزيون، عليك مقابلته».

شعرت في تلك اللحظة أنّ رأسي على وشك الانفجار. أجابه جوش بلطف، «نعم، إنّه أنا، شكراً جزيلاً. أنا لا أريد أن أكون وقحاً، لكن أمامنا عشر دقائق فقط للحاق برحلتنا».

عبرنا النقطة الأمنية وكانت الساعة قد قاربت 5:45 دقيقة مساءً. كان لا يزال يتعيّن علينا الوصول إلى البوّابة. فحصنا التذاكر، وبالطبع، كانت بوّابتنا هي الأبعد وبدت لنا المحطّة وكأنّها بطول نصف ميل على الأقلّ. قلت لجوش، «احمل حقيبة ظهرك واركض، لا تدع تلك الطائرة تغادر بدوننا. سأكون خلفك، أجري بأسرع ما يمكنني».

حمل جوش حقيبته وانطلق في الممرّ الطويل. أمّا أنا، فاستجمعت كلّ قواي، وحملت حقيبتنا المحشوّة بالأمتعة بكلتا يديّ، ثمّ بدأت بالجري. خلال ثوانٍ، كنت أتصبّب عرقاً. بعد ذلك بدأت أبكي. راحت الدموع تسيل على وجهي، ولم أستطع أن أمسح أنفي وأنا أحمل الحقيبة الثقيلة. بدأت ساقاي تؤلمانني وشعرت أنّ قلبي على وشك أن يتوقّف. فأخذت أدعو الله قائلة: «أرجوك يا ربّ... أعطني القوة! أعطِ ساقَيّ القوّة للمتابعة - أرجوك، ساعدني!!».

انعطفت عند الزاوية، وعلى مسافة بعيدة رأيت شخصاً يقفز وهو يلوّح بذراعيه فوق رأسه. كان جوش! بكيت بشدّة أكثر لأنّني لم أستطع أن أعرف ما إذا كان يطلب منّي التوقّف أم الاستمرار. فتابعت الجري بلا توقّف. أخيراً، وصلتُ إلى مسافة ثلاثين قدماً من البوّابة، فركض إليّ جوش والمضيفة وحملا الحقيبة، وطمأنتني المضيفة قائلة، «لا بأس يا آنسة. لقد وصلتِ. تنفّسي وحسب». صعدنا إلى الطائرة ونحن بحالة ذهول، مشعّثَي الشعر، ونتصبّب عرقاً. أخيراً، وضعنا الحقيبة في الصندوق العلوي وانهرنا على مقعدَينا.

أمسكت بيد جوش، ونظرت إليه، وقلت: «حبيبي، لن تفوتنا هذه الرحلة. أنا أعتقد حقاً أنّ هذه الرحلة لن تفوتنا». أخذنا نفساً عميقاً، ثمّ ربطنا أحزمة الأمان، وفي تلك اللحظة، ارتفع صوت القبطان عبر مكبّر الصوت.

«مساء الخير، سيّداتي وسادتي، أهلاً بكم على متن الرحلة 1125. مع الأسف، وبسبب الرياح الشديدة، فإنّ برج مراقبة الحركة الجوّية أخّرنا هنا عند البوّابة. لا يبدو أنّنا سنتمكّن من الإقلاع قبل ساعة أخرى على الأقلّ. لذا اجلسوا واسترخوا وسننطلق بأسرع وقت ممكن».

فاتتنا رحلة داخلية، واستأجرنا سيّارة، وقدنا سبع ساعات عبر إسبانيا لاحقاً، إلى أن وصلنا إلى برشلونة.

بالطبع، هذه قصّة شخصية رويتُ فيها كيف فعلت ما في وسعي لإنقاذ علاقتي. لكنّ الفكرة منها هي التالية: في بعض الأحيان، يحتاج تحقيق الأشياء إلى رفض أن تُرفض. لمجرّد أنّ شخصاً آخر - أحد الوالدين، أو المدرّس، أو الناقد، أو أحد الأصدقاء، أو الحبيب، أو مضيفة الطيران، أو الزميل في العمل، أو المدير، أو الثقافة، أو المجتمع - قال «كلّا، لا تستطيع»، أو

«كلّا، هذا غير ممكن»، أو «كلّا، ما هكذا تسير الأمور هنا»، لا يعني أنّه عليك أن توافق على رؤيتهم للواقع.

أنت لن تنتصر دائماً، لكنّك لن تعرف ما هو ممكن حقاً ما لم تحاول. بالتالي، اجعلها عادة أن تشكّك في القواعد. من يمكنه توقّع نقاط القوّة، أو القدرات، أو المنظورات التي ستطوّرها عندما تَرفض أن تُرفض؟ هذه ممارسة يجب أن تتكرّر مراراً، بطرق صغيرة أو كبيرة. فإحداث تغيير دائم في أيّ جانب من جوانب حياتنا، أو ثقافتنا، يعتبر لعبة طويلة الأجل.

في الواقع، يواجه ملايين العلماء سنوات، لا بل عقوداً، من التجارب «الفاشلة» على طريق الاكتشافات الرائدة. ويرتكب الطلّاب أخطاء إملائية وحسابية لا تحصى وهم يبذلون جهودهم للنموّ والتعلّم. في حين يمضي الفنّانون والرياضيون سنوات يجابهون فيها الرفض والهزيمة خلال سعيهم لتحقيق التفوّق. سواء على المستوى الشخصي أم العالمي، إذا كان حلّ مشكلة ما بتلك الأهمّية بالنسبة إليك، فلا تستسلم بسرعة. وكما قالت مارغريت تاتشر، «قد تُضطرّ إلى خوض معركة أكثر من مرّة للفوز بها».

كيف تنهي حرباً: «نحن نرفض الرحيل»

الواقع هو شيء تسمو فوقه.

ليزا مينيلي

في عام 1972، ولدت فتاة تدعى ليما غبوي في مونروفيا، ليبيريا. في ذلك الوقت، كانت البلاد من أكثر مناطق غرب أفريقيا حيوية وتطوّراً. حلمت ليما في صغرها أن تصبح طبيبة. لكن بعد فترة وجيزة من تخرّجها من الثانوية، اندلعت حرب أهلية وحشية. فأُجبرت هي وعائلتها على الفرار إلى مخيّم للاجئين في غانا، وهناك، عاشت حياة من الفوضى والخوف والمعاناة التي تفوق الخيال. وجدت ليما طريقة للعودة إلى مونروفيا عندما خمد القتال في عام 1991. لكن بعد بضع سنوات، أنجبت صبيّاً، ووجدت نفسها عالقة في كابوس العنف المنزلي.

ألحقت الحرب خسائر فادحة بجميع الأسر الليبيرية، لا سيّما الشابّات والأطفال. فقد استخدم المتمرّدون وجنود الدولة على السواء سلاحَي الاغتصاب والقتل. تدرّبت ليما على أن تصبح مستشارة في مجال الصدمات للعمل مع الجنود الأطفال السابقين، وهي الخطوة الأولى من بين العديد من الخطوات القوية التي استخدمتها لتحويل معاناتها إلى عمل. فقد تعهّدت بإعادة بناء حياتها وإيجاد طريقة لتكوين مستقبل أفضل لها ولأسرتها ومجتمعها.

في عام 1999، أي بعد نحو عقد من بدء الحرب الأهلية الأولى، اندلعت حرب ثانية. أصبحت الحياة لا تطاق مجدّداً. كان شريكها المسيء قد أصبح خارج الصورة، لكنّها ظلّت تواجه أهوالاً مروّعة، كالشاحنات التي تمرّ محمّلة بالمسلّحين، والأطفال الذين يتمّ خطفهم في وضح النهار وإجبارهم على القتال. كان جيرانها يحملون الجرحى وينقلونهم في عربات إلى عيادات

مؤقّتة. ومع اقتراب صوت المقاتلين، كانت ليما وأسرتها يركضون إلى داخل المنازل مرعوبين. تذكر في كتابها الرائع، Mighty Be Our Powers: «كان الأولاد يمرّون، بعصابات الرأس وسراويل الجينز الكبيرة على مقاساتهم، من بين المنازل، حاملين الأسلحة وهم ينظرون إلى الأعلى والأسفل ويهدّدون قائلين، يوماً ما سنعود إليك».

بدأت ليما دراسة معمّقة في مجال بناء السلام، مع التركيز على فلسفات يسوع، ومارتن لوثر كينغ الأصغر، وغاندي. وحلّ التصميم والغضب محلّ اليأس في قلبها. في عام 2003، ساعدت في تنظيم وقيادة الحركة الجماهيرية الليبرية من أجل السلام، التي جمعت آلاف النساء المسيحيات والمسلمات في مسيرة من أجل دعم القضية. فارتدين القمصان البيضاء ووضعن أربطة شعر بيضاء، وجلسن في حركة احتجاج عامّة في ميدان البلدة المفتوح. كانت رسالتهنّ بسيطة وواضحة: نحن نريد السلام.

كنّ قد رأين أسوأ ما لدى البشرية، فعملن بلا كلل، واستخدمن أيّ استراتيجية أو تكتيك يمكنهنّ تخيّله، بما في ذلك الإضراب الجنسي، الأمر الذي ساعد على كسب الصحافة الدولية والدعم الدولي اللذين كنّ بأمسّ الحاجة إليهما. يوماً بعد يوم، وأسبوعاً تلو الآخر، كنّ يجتمعن في الميدان ويجلسن احتجاجاً. كتبت ليما عن وقتهنّ في ميدان مونروفيا (أنا أضفت الخطّ العريض):

> **من طلوع الفجر إلى غروب الشمس في الحرّ. فالذهاب إلى العمل في يوم حارّ شيء، والجلوس بلا حراك تحت الشمس الكاوية شيء آخر. كان نوعاً من التعذيب. أصبحتُ سوداء أكثر من أيّ وقت مضى، وأصيبت العديد من النساء بطفح جلدي رهيب. كان ثمّة جانب قهري في الألم أيضاً. فجسدك يتعذّب، لكنّك تفعل ذلك لسبب، [...] من طلوع الفجر إلى غروب الشمس تحت المطر. فليبيريا واحدة من أكثر دول العالم رطوبة، يهطل عليك المطر فيها بزخم خرطوم رجال الإطفاء. جلسنا هناك، بينما أغرقت مياه المطر الحقل الترابي...**
>
> **كنّا نذهب إلى ذلك الميدان كلّ يوم. كلّ يوم. رفضنا الرحيل، ورفضنا أن نبقي معاناتنا مخفية عن العالم. وإذا لم يأخذنا الناس على محمل الجدّ في البداية، فإنّ إصرارنا هو الذي هزمهم.**

في نهاية المطاف، مُنحت ليما وبقيّة المحتجّات من أجل السلام الفرصة للاجتماع برئيس ليبيريا، تشارلز تايلور. ومع أنّ الاجتماع بدا علامة تقدّم في البداية، إلّا أنّ شيئاً لم يتغيّر، بل تفاقم العنف. في أحد الأيّام، وبعد جولة أخرى من القصف والقتل الوحشي، حدث شيء بداخل ليما. فقد شعرت بموجة غضب حادّة لا تشبه أيّ إحساس راودها سابقاً. فحوّلت تلك الطاقة المتفجرة إلى عمل، ونظّمت مئات من النساء المسيحيات والمسلمات للسفر إلى غانا. هناك، عمدن إلى تطويق الفندق الذي كانت تجري فيه الجولة الأخيرة من مفاوضات السلام. انتظرن حتّى وقت الغداء، قبل أن تقتحم نحو 200 امرأة المبنى وتشكّلن حاجزاً بشرياً لمنع الرجال من مغادرة المكان قبل التوصّل إلى اتّفاق سلام.

حاول رجال الأمن اعتقال ليما، لكن، كانت في جيبها خدعة أخرى، إذ هدّدت بخلع ملابسها. وفقاً للمعتقدات التقليدية، فإنّ هذه الحركة تجلب لعنة على الرجال، وقد نجحت. هكذا، وفي غضون أسابيع، انتهت الحرب الليبيرية. أُرسل الرئيس تايلور إلى المنفى، ومهّدت شجاعة ليما الطريق أمام وصول أوّل امرأة للرئاسة في أفريقيا، هي إلين جونسون سيرليف. وفي عام 2011، نالت ليما جائزة نوبل للسلام لمساعدتها على إنهاء الحرب الأهلية في ليبيريا.

من بين دروس لا تحصى من القوّة غير المحدودة، إلى المثابرة، والشجاعة، والالتزام، والمرونة، والإبداع، والتصميم، تُثبت قصّة ليما القوّة الهائلة التي تولد من الاستعداد للقيام بكلّ ما يلزم. وتحقيق الحلم مهما كلّف الأمر، ورفض أن نُرفض. إنّنا نرى المعجزات التي يمكن أن تحدث عندما يكون شخص واحد مستعدّاً للمجازفة بكلّ شي وعدم التوقّف أمام أيّ عقبة. هكذا، أنهت أولئك النساء البطوليات حرباً.

وفي حال فوّتم تلك الجملة الأخيرة، اسمحوا لي بتكرارها. لقد أنهت أولئك النساء البطوليات حرباً. وقد قمن بذلك بلا مدفعيات، وبلا قوّة سياسية «رسمية»، وبلا عنف. وإذا دلّ ذلك على شيء فإنّما يدلّ على أنّ كلّ شيء ممكن حقّاً. قالت ليما، «أنا أعتقد وأعرف أنّه إذا كان لديكِ إيمان قويّ بنفسك، وبأخواتك، وفي إمكانيّة التغيير، فيمكنكِ تحقيق أيّ شيء تقريباً».

رفض الهزيمة

إذا لم تجازف بشيء، فإنّك تجازف بالكثير.

إيريكا جونغ

نعتمد في شركتنا ممارسة تدعى سجل الإجهاد. وهي عبارة عن تمرين بسيط نضع خلاله قائمة خطّية بالضغوطات المتكرّرة. والهدف منها العمل على تلك القائمة وتصميم أنظمة وحلول للقضاء على مصادر التوتّر أو تحويلها بأفضل ما نستطيع. (لدينا حلقة من Marie TV حول هذا الموضوع - ابحث عن Marie Forleo + Stress Log عبر الإنترنت). في إحدى المرّات، وضع فريق الإدارة سجل إجهاد جماعي، وتبيّن له أنّه ثمّة مصدر إجهاد مهمّ في أعمالنا يتمثّل في حجز أماكن لتصوير حلقات Marie TV. فكلّما رغبنا في تصوير مزيد من الحلقات، يتعيّن علينا العثور على استوديو، واستئجاره، وإحضار معدّاتنا، وتركيبها، ومن ثمّ تفكيك كلّ شيء وتخزين معدّات الإنتاج حتّى تصوير الحلقة التالية. وبصفتنا شركة افتراضية، أصبح ذلك يشكّل استنزافاً كبيراً لوقتنا ومواردنا. فارتأينا أنّ وجود استوديو خاصّ بنا لن يساهم فقط في تخفيف هذا التوتّر، بل سيوفّر فرصاً أوسع لننجز عملاً أفضل.

بما أنّني أعيش أساساً في مدينة نيويورك، كنت على علم بصعوبة وتكلفة هذا الحلّ. إذ لم تكن لديّ خبرة مسبقة في استئجار العقارات التجارية، ولا أعرف أحداً قام بذلك. ولكن بما أنّ لكلّ عقدة حلّ، بدأنا بتنفيذ الفكرة. وجدنا وكيل عقارات تجارياً، وبدأنا بزيارة الأماكن المحتملة.

سرعان ما تأكّدت مخاوفي: لم يكن ثمّة العديد من الخيارات التي تقع ضمن ميزانيتنا. فالمساحات التي رأيتها كانت صغيرة ومرتفعة الثمن. واصلت البحث، وزرت عشرات الأماكن غير المناسبة أسبوعاً تلو الآخر، إلى أن بدأنا نفقد الأمل.

في يوم من الأيّام، استلمت رسالة إلكترونية بشأن مكان جديد. بدت الصور جيّدة، جيّدة حقّاً، وكان على مسافة قريبة سيراً على الأقدام من شقّتي. والأهمّ من كلّ شيء، أنّه كان على مسافة قريبة أيضاً من مقهى الكاراوكي المفضّل لديّ (وهو نقطة بيع ضخمة بالنسبة إليّ). عندما وصلت إلى المبنى مع الوسيط، شعرت أنّ شيئاً صرخ بداخلي، أجل!!!!!! هذا هو، هذا هو المكان الذي يفترض أن تكوني فيه. كان المبنى رائعاً، وقام رجل لطيف يدعى باتريك باصطحابنا في جولة في المكان. استطعت أن أتخيّل فريقي وهو يصوّر فيه وشعرت أنّ حماستي تتعاظم لحظة بعد أخرى. وفي خضمّ هذه الحماسة، حذّرني باتريك من أنّ عدّة شركات أخرى مهتمّة باستئجاره.

ما إن غادرنا، حتّى طلبت من الوسيط أن يقدّم عرضاً قوياً. فقد شعرت حقّاً أنّ هذا المكان مناسب لنا. كان ذلك صباح يوم جمعة. ومن بعده، مرّت أيّام، ولم يصلني أيّ شيء. تجدر الإشارة هنا إلى أنّ سوق عقارات مانهاتن سريع الحركة. وعدم سماع شيء لعدّة أيام لا يعدّ علامة إيجابية. في منتصف الأسبوع التالي، وصلني ردّ من وكيل أعمالي أخيراً. لقد رفض المالك عرضي واختار شركة تكنولوجية، وكانوا يتفاوضون بالفعل على العقد. لقد حسم القرار وخسرت، وبات عليّ مواصلة البحث.

غير أنّني لم أستطع، فقد منعني شيء بداخلي من التخلّي عن هذا المكان، وشعرت بالفضول. سألت الوسيط لماذا تمّ رفضي، ولماذا خسرتُ لصالح شركة تكنولوجيا مبتدئة. أما كان بالإمكان تحسين العرض الذي قدّمناه؟ فاعترف لي بخجل أنّ مالك المبنى لم يفهم تماماً نوع العمل الذي تمارسه شركتي. ويبدو أنّه لم يصدّق فعلاً أنّني أملك عملاً «ثابتاً» (في الحقيقة، لم أفصح بعد عن وضعي المالي، لكنّه كان صلباً كالصخر). وقال لي إنّ أصحاب شركة التكنولوجيا منحوه «ثقة» أكبر. عندئذٍ، قالت جيرسي ماري (شخصيتي الأخرى)، «أوه تبّاً، كلّا. ما هكذا تسير الأمور». وقرّرتُ كتابة رسالة إلى المالك أوضح فيها بالتفصيل تاريخ شركتي الممتدّ على ثلاثة عشر عاماً، ورسالتنا، ومن نخدم، والنتائج التي ساعدنا الناس على تحقيقها، فضلاً عن خطّة مفصّلة عن كيفية استخدامنا لهذا المكان. أفرغت كلّ قلبي، وذكائي، وقدرتي على الإقناع في تلك الرسالة. ثمّ عدت إلى المبنى لتسليمها يدوياً.

عندما وصلت، كان باتريك واقفاً في الخارج. فألقى عليّ التحيّة بابتسامة دافئة مصحوبة بشيء من الاستغراب.

قلت له، «أنا لست واثقة أنّك تتذكّرني، لكنّني أتيت مع الوسيط لرؤية المكتب المعروض للتأجير يوم الجمعة الفائت. أنا أرغب حقّاً في استئجار هذا المكان، لكنّني سمعت أنّ المالك يتفاوض عليه مع شركة تكنولوجيا مبتدئة. فكتبت له هذه الرسالة، وأنا أرغب في التواصل معه قبل أن يعقد الصفقة مع الشركة الأخرى. فهلّا ساعدتني؟».

«أوه، إنّه ليس هنا الآن». من الواضح أنّني فاجأت باتريك ولم يشعر بالارتياح تماماً لصراحتي.

«من فضلك يا باتريك، أنا أعرف أنّك تملك رقمه. فهلّا اتّصلتَ به بسرعة؟ لا بل حالاً؟ أنا لن آخذ من وقته أكثر من دقيقتين. من المهمّ جدّاً أن أتمكّن من إيصال هذه الرسالة إليه بأسرع ما يمكن، وأنت فرصتي الوحيدة».

أخرج با تريك هاتفه على مضض واتّصل بالمالك. فوقفت هناك بينما حاول باتريك بشيء من الإرباك أن يشرح له أنّ امرأة تريد أن تسلّمه رسالة مهمّة للغاية، وبأسرع وقت ممكن. وبالحكم على طريقة كلام باتريك، من الواضح أنّ المالك لم يكن سعيداً بهذه المكالمة غير المتوقّعة.

على الرغم من كلّ شيء، أخذ باتريك رسالتي ووافق على إيصالها. فشكرته مجدّداً على مساعدته ورحلت. مرّت أربعة أيّام أخرى، من دون جواب. وحلّت عطلة نهاية الأسبوع، فاستسلمت لحقيقة أنّني خسرت المعركة. ومع أنّني شعرت بخيبة أمل، إلّا أنّني رضيت عن الجهد الذي قمت به. فقد قطعت شوطاً إضافياً وبذلت كلّ ما في وسعي. وكنت على قناعة أنّه ثمّة مكان أفضل بانتظاري، وصمّمت على إيجاده مهما كلّفني الأمر. صباح يوم الاثنين، استيقظت لأجد هذه الرسالة من الوسيط:

مرحباً ماري،

اتّصل بي وكيل المالك للتوّ. لقد تسنّى للمالك قراءة رسالتك وهو يودّ مقابلتك. أنا لست مطّلعا على مستجدّات المفاوضات الحالية، لكنّ هذا الخبر سارّ بالنسبة إلينا لأنّه قد يعني احتمال وجود فرصة... فلنستفد منها!

حدّدت على الفور اجتماعاً شخصياً. تبيّن أنّ شركة التكنولوجيا لم تكن تتمتّع بوضع «ثابت»كما اعتقدوا في البداية. فدخلتُ بقلب مفتوح وحماسة وبوضع مالي ممتاز، ووعدت باحترام المكان والعناية به. باختصار، كان المكتب من نصيبنا.

شكلت تلك التجربة نقطة تحوّل حقيقية بالنسبة إلى فريقنا. فنحن لم نحلّ مشكلة مرهقة فحسب، بل أصبح الاستديو مكاناً للسعادة، والإبداع، والعمل التحوّلي. فقد استخدمناه لتسويق مئات الحلقات من Marie TV، والملفّات الصوتية، والبثّ المباشر، والندوات عبر الإنترنت، وبرامج التدريب. كما سمح لنا في التفكير بشكل أكبر والإبداع بطريقة لم تكن ممكنة من قبل. بالإضافة إلى ذلك، أصبح باتريك أيضاً أحد زملائنا المحبوبين.

مع أنّني أعرف أنّه من المهمّ أن أكون مثابرة في وجه المقاومة (لا بل أنا أعلّمك عن ذلك الآن!)، إلّا أنّها عادة ما زلت أعمل عليها. فحتّى هذا اليوم، ما زلت أضطرّ إلى خفض الصوت

الذي يردّد في رأسي عبارات مثل، «لا يمكنك فعل ذلك، هذا كثير جدّاً يا ماري». و«أنت __________ جدّاً [املأ الفراغ]»:

مباشَرة

متطلّبة

عدوانية

معبّرة

ملحّة

مسيطرة

حاضرة

صاخبة

خام

بذيئة

حمقاء

عاطفية

إلخ.

ولحسن الحظّ، غالباً ما تظهر شخصيّتي الأكثر حكمة (جيرسي ماري)، وتطغى بصوتها. ويكون جوابها المفضّل، «أُفّ! انسَي كلّ شيء وافعلي ما يحلو لك».

مع أنّني أعتقد أنّه على الجميع أن يشكّكوا في القواعد ويتحدّوا الوضع الراهن، إلّا أنّ هذا الأمر بالغ الأهمّية بالنسبة إلى النساء. فنحن نحارب ثقافة عملت على إخجالنا، وإسكاتنا، والسيطرة علينا لآلاف السنين. إذ تمّ ترويض كثيرات منّا منذ الولادة على الكبت، وتقليص نقاط قوّتنا، وإخفاء سلطتنا، وإنكار عواطفنا، والتصرّف بـ«أدب».

ولكنّ المرأة لم تولد ليتمّ احتواؤها. إنّها هنا لتبدع، وتشفي، وتُحدث التغيير. ولا ينبغي أن تعتذر على ذلك، فمن المستحيل أن تحدث فرقاً من دون توليد موجات.

شكراً على عدم الاعتقاد بقدراتي

في كلّ المناصب التي عملتُ فيها، كان ثمّة أشخاص لا يعتقدون أنّني مؤهّلة أو قادرة على القيام بالعمل. وكنت أشعر بمسؤولية خاصّة لإثبات خطأ اعتقادهم.

سونيا سوتومايور

كفنّان، أنت بحاجة إلى الرافضين لك وغير المعتقدين بقدراتك لإزكاء نار إبداعك.

آيس - تي[4]

هل سبق لأحدهم أن قال شيئاً فظيعاً عن هدفك، أو مشروعك، أو فكرتك؟ أو طعنك كلامه في الصميم وتركك تفكّر، «كيف يمكن لشخص ما أن يكون بهذا اللؤم؟» حدث ذلك معي مرّات عديدة، وما زال يحدث حتّى اليوم.

فعندما تغزو طرقات جديدة وتُحدث تغييراً، توقّع تدفقاً مستمرّاً من النقد، والأحكام، وحتّى السخرية. وقد يأتي ذلك من عقلك، أو أحبائك، أو أصدقائك، أو زملائك، أو من أشخاص غرباء تماماً، أو من محبّي النقد على الإنترنت. من الأهمّية بمكان أن تدرك أنّه: (أ) هذا الأمر طبيعي، (ب) أنت أكثر من قادر على التعامل معه، و(ج) في بعض الأحيان، يكون النقد أفضل وقود لإشعال حماستك.

دعني أخبرك عن لقاء مثير للاهتمام حدث خلال مؤتمر تجاري كبير. كنت سأطلق برنامجي الرائد، B-School، بعد بضعة أشهر، وقد طغت عليّ الحماسة حيال مقابلة أشخاص جدد وتعلّم أفكار جديدة. علّقت شارة المؤتمر حول عنقي، وحملتُ بإحكام ملفّي البلاستيكي الكبير، ومضيتُ للعثور على شركاء ترويجيين وبذل كلّ ما في وسعي للحصول على معلومات حول مساري الجديد.

في اليوم الأوّل من الحدث، كنت في الفندق متّجهةً إلى قاعة الاحتفالات الرئيسة على سلالم متحرّكة عندما أتى ذاك الرجل، وهو أيضاً من حضور المؤتمر، وعرّف عن نفسه ثمّ سألني عن عملي. فسررت كثيراً بمشاركته المعلومات. أخبرته عن برنامجي الجديد ورسالته المتمثّلة في تزويد المبدعين وأصحاب المشاريع الصغيرة بالمهارات التي يحتاجون إليها للتسويق والبيع بنزاهة عبر الإنترنت. وقلت له إنّ تعليم إدارة الأعمال يمكن أن يكون ممتعاً ونابعاً من القلب، لا بل مسلّياً، مع تحقيق نتائج هائلة في الوقت نفسه.

فما كان منه إلّا أن ضحك وقال: «حقّاً؟ وهل هذا مشروع حقيقي؟ هل تكسبين المال فعلاً من ذلك؟ هيّا اعترفي. هذه مجرّد هواية، أليس كذلك؟ قولي الحقيقة. لا شكّ أنّ لديك صديق أو زوج ثري يسدّد فواتيرك».

بقيت عاجزة عن الكلام لبضع ثوانٍ طويلة. هل هذا الأحمق جادّ حقّاَ، أم أنّني علقت في آلة زمن مروّعة؟ لأنّ آخر مرّة تحقّقت فيها من التاريخ، كنّا في العام 2009 وليس العام 1909. شعرت بدمي يغلي، ومنعت نفسي من إمساك ذاك الرجل من ياقته البيضاء ورميه عن السلّم.

مع أنّ الحادثة أزعجتني في لحظتها، لكنّني في الحقيقة ممتنّة للحديث الذي دار بيننا. حتّى إنّني أشكر ذلك الرجل لأنّه لم يعتقد بإمكانية نجاحي أو نجاح فكرتي. لماذا؟ لأنّ كلامه زوّدني بالحافز اللازم لأجعل B-School مشروعاً أكثر نجاحاً ممّا ظننت. إذ أكّد لي جهله الصارخ مدى أهمّية رسالتي في مساعدة أصحاب المشاريع (لا سيّما النساء) على التحكّم بمستقبلهم المالي. فبذلت مجهوداً أكبر في ذلك المؤتمر. ومع أنّني كنت ملتزمة بحلمي أساساً، لكن بعد ذلك الحديث، لم يعد ثمّة شيء يمكن أن يعيقني.

عندما يسخر الناس من أحلامك، كن خيميائياً وحوّل السلبية إلى ذهب منتِج. ففضلات الحيوانات هي التي تصنع السماد. أجل، أنا أدرك أنّ الرغبة في إثبات خطأ الناس ليس مصدراً صحّياً للدوافع طويلة الأجل، لكن في هذه اللحظة، نحن نعمل بما لدينا. ورفض أن تُرفَض يعني اتّخاذ موقف لإثبات نفسك وحماية أحلامك.

لأكون أكثر وضوحاً، الأمر لا يتعلّق بأن تكون حساساً جدّاً لدرجة تجاهل النقد الذي تحتاج إليه لتتعلّم، وتنمو، وتتحسّن. فثمّة فرق بين أن تكون دفاعياً وأن تكون قوي التصميم. إذ يتعلّق الأمر بالنضج، والقدرة على التمييز، والأهمّ من ذلك، بمدى صلاحية مصادرك.

ليس كلّ النقد سواء

الكارهون هم معجبون مشوَّشون لا يفهمون سبب إعجاب الجميع بك.

باولو كويلو

ما دام الإبداع موجوداً، سيكون ثمّة من ينتقده.

بعد مشاركة عملي علناً لمدّة عقدين من الزمن، أصبحت على دراية تامّة بالكراهية والسلبية التي يمكن أن يلقي بها الناس في طريقك. وقد تلقّيت آلاف الأسئلة من القراء حول كيفية التعامل مع الخوف من النقد. هل يبدو أيّ منها مألوف لديك؟

أنا خائف جدّاً من النقد والأحكام، الأمر الذي يمنعني من طرح أفكاري. لديّ مشكلة في فصل عملي عن إحساسي بذاتي.

أخشى أن يكتشف الناس أنّني محتال ولا أعرف حقّاً ما أفعله.

أعلم أنّ لكلّ شخص الحقّ في التعبير عن آرائه، ولكن كيف لا تمنعين ذلك من التأثير عليك بطريقة سلبية ومؤذية؟

ماري، كيف تتعاملين مع النقد - فأنت تعرّضين نفسك له طوال الوقت!

يقول المثل، «لكي تتفادى الانتقاد، لا تقل شيئاً، ولا تفعل شيئاً، ولا تكن شيئاً». وهذه ليست الصورة الكاملة. فحتّى أولئك الذين لا يفعلون شيئاً يتعرّضون للانتقاد، إذ يتمّ الحكم عليهم بقسوة لكونهم كسالى وغير نافعين في شيء. بالتالي، اعلم أنّ النقد والحكم جزء طبيعي من الحياة. ولا تقاوم هذه الحقيقة، بل تقبّلها.

حقيقة: أنت تتعرّض أساساً للحكم الآن.

هذا صحيح. فالغرباء يحكمون عليك، والناس الذين يعرفونك بالكاد يحكمون عليك، وحتّى الأشخاص الذين يحبّونك حقّاً يحكمون عليك. فهم يحكمون على مظهرك، وعلى ما تختار فعله أو عدم فعله في الحياة. يحكمون على ما تأكله ولا تأكله. ويحكمون على الملابس التي ترتديها، والموسيقى التي تصغي إليها، والسياسات التي تتّبعها. يحكمون على معتقداتك الشخصية، وكيف تنفق أموالك، وتربّي أطفالك، وكذلك على السيارة التي تقودها، والمكان الذي تعيش فيه، والديانة التي تعتنقها، والأشخاص الذين تحبّهم.

إذا كنت صادقاً، فإنّك تحكم على نفسك أنت أيضاً. تقول بعض الأمور السيّئة لنفسك بانتظام (أنت بطيء جدّاً، مسنّ جدّاً، صغير جدّاً، سمين جدّاً، جبان جدّاً، خجول جدّاً...). كما تحكم على الآخرين وتنتقدهم، حتّى إذا كنتَ لا تنوي ذلك. في الواقع، البشر عبارة عن آلات لإطلاق الأحكام. وغالباً ما تكون أحكامنا منحازة وغير دقيقة إلى حدّ كبير. لكن ماذا في ذلك؟ فالفكرة هي أن تتمتّع بحسّ النكتة حيال هذا الأمر، وألّا تضفي طابعاً شخصياً على الأحكام أو تركّز عليها أو تنغمس فيها.

حقيقة: كلّ ما تحبّه يكرهه شخص آخر.

بقيتُ لسنوات لا أنهي شيئاً لأنّك، بالطبع، عندما تنهي عملاً، يتمّ الحكم عليك.

إيريكا جونغ

كلّ ما تعتقد أنّه استثنائي في هذا العالم - كلّ فيلم، وكتاب، وطبق، وكوميدي، وبرنامج تلفزيوني - ثمّة شخص آخر يكرهه. ولهذا السبب، فإنّ معظم الانتقادات هي آراء غير بنّاءة ولا

تستحقّ حتّى الإصغاء إليها. إنّها مجرّد رأي شخص ما. فلكلّ شخص رأيه، ومعظم الآراء تافهة.

فلنقل إنّك تحبّ الشوكولاتة، ولكن لديك صديق يكره الشوكولاتة. هل هذا يعني أنّ الشوكولاتة كريهة؟ كلّا. هذا يعني أنّه ثمّة شخص لا يحبّ الشوكولاتة. وصانعو الشوكولاتة لا يكرهون حياتهم بسبب ذلك. إنّهم لا يقومون بحملات لتغيير رأي الكارهين، بل يركّزون كلّ اهتمامهم على عشّاق الشوكولاتة.

أشار سيث غودن إلى أنّ 12 في المائة من أكثر من إحدى وعشرين ألف مراجعة لكتاب هاري بوتر وحجر الساحر أعطت العمل نجمتين على أمازون[1]. هذا يعني أنّ 2500 شخص يعتقدون أنّ هذه الظاهرة العالمية فاشلة. هل تعتقد أنّ ج. ك. رولينغ تذرف دموع الخيبة بسبب هذه الآراء؟ أشكّ في ذلك. فهي مشغولة للغاية في إلهام (وصنع) المليارات بفنّها.

للجميع الحقّ بالتعبير عن آرائهم، لكنّ الآراء شخصية. ولمجرّد أنّ شخصاً ما لا يعجبه ما تفعل لا يعني أنّ عملك لا يعجب شخصاً آخر. فآراء الناس ليست الحقيقة، بل هي حقيقتهم. وبالتالي، ليس من الحكمة إضاعة الوقت والطاقة العاطفية على الانتقادات التي تأتيك من أشخاص لا تعرفهم، أو تحترمهم، أو تخدمهم.

بالتأكيد، عملي ليس موجّهاً للجميع، بل فقط للمبدعين أمثالك.

حقيقة: كلّما اهتممتَ أكثر بما يفكّر فيه الآخرون، زاد امتلاكهم لك.

ليست وظيفتك أن تحبّني، بل هي وظيفتي أنا.

بايرون كايتي

لماذا يجب للأفكار التي تدور في رأس شخص آخر أن تؤثّر بك؟

لا تمنح أحداً على الإطلاق القدرة على التحكّم في عواطفك؛ لا والداك، ولا زوجتك، ولا أشقاؤك أو أصدقاؤك أو زملاؤك أو حتّى أطفالك. وبالتأكيد لا تمنح ذلك للسياسيين، ولا سيّما لمعارفك العرضيين على شبكة الإنترنت. عليك أن تدرك أنّه بإمكان الناس أن يقولوا ما يريدون، لكنّك لستَ مضطرّاً لأخذ آرائهم بالحسبان أو منحها القدرة على تدمير يومك. تقول إليانور روزفلت في هذا السياق: «لا يمكن لأحد أن يجعلك تشعر بالدونية من دون موافقتك».

إنّ وقتك على هذا الكوكب ثمين، وكذلك أنت. فكّر في الأمر بالطريقة التالية: هل تسمح لشخص ما بدخول بيتك، ليعيث فيه فساداً، ومن ثمّ الخروج تاركاً لك مهمّة إصلاح ما خرّبه؟ لا

أظنّ ذلك. بالتالي، عندما تسمع انتقاداً جارحاً ولا أساس له، ارفضه، وقل، «كلّا. لا يمكنك أن تحبطني. لن أعطيك هذه السلطة. لن أسمح لأحد بدخول بيتي وتخريبه».

حقيقة: خُذ ما يفيدك، واترك الباقي.

عندما يتعلّق الأمر بالتعليقات الحرجة، لا تكن هشّاً للغاية بحيث تفوّت المعلومات التي يمكن أن تساعدك على التعلّم والتحسّن. كن قوياً بما فيه الكفاية لاستخراج القيمة من النقد، في حال وجدت. ومن شأن الأسئلة التالية أن تساعدك:

«ما الذي يمكن أن يكون صحيحاً في هذا الكلام؟»

«هل ثمّة جزء يمكنني استخدامه لأنمو وأتحسّن؟»

عادةً، يعطيك الأشخاص الداعمون والذين يهتمّون بمصلحتك النصيحة سرّاً، بعد أن تطلب رأيهم. وحتّى في هذه الحالة، فإنّهم يعطون رأيهم بطريقة تدعم نموّك، ولا تحبطه. هذا ما يفعله المقرّبون منّي. وأنا ممتنّة لهم لأنّهم يهتمّون بي، كما أنّني أعمل جاهدة لمبادلتهم بالمثل.

ثلاثة تكتيكات للممارسة

1. تأكّد دائماً من المصدر

لم أتلقَّ قطّ نقداً انتقامياً مؤلماً من شخص أنا معجبة به أو أحترمه. فمعظم الناجحين لا يملكون الوقت لانتقاد الآخرين بقسوة لأنّهم منشغلون للغاية في إحداث التغيير وعيش حياتهم.

أمّا أشدّ المنتقدين فهم غالباً ما يكونون جبناء يعانون من انعدام الأمان ولا يملكون أيّ إنجازات. إنّهم متفرّجون على هامش الحياة، لا يخاطرون بشيء، ولا يبدعون شيئاً. وكما يقول الروائي تشاك بالانيوك: «من السهل مهاجمة عمل إبداعي وتدميره. لكن من الأصعب بكثير إبداع عمل». تذكّر أن تتراجع خطوة إلى الخلف وتفكّر في مصدر النقد. هل يتمتّع الناقد بمجموعة أعمال تحترمها؟ هل هو شخص يحظى بإعجاب حقيقي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فكّر جيّداً قبل أن تأخذ رأيه بعين الاعتبار.

2. اشعر بالحزن لا بالغضب

تخيّل كم يمكن لحياة الإنسان أن تكون مؤلمة وبائسة ليكون بهذا السوء. فعندما يقوم الناس بتمزيق الآخرين، يعلنون ما يلي عن أنفسهم:

- لا يتمتّعون بالكثير من التعاطف، والمحبّة، والذكاء العاطفي.

- لديهم الكثير من الوقت الخالي، ما يعني أنّهم ضعيفو الأداء.
- إنّهم توّاقون للحصول على الاهتمام.
- حياتهم مليئة بالألم والمعاناة.

اشعر لأجلهم بالحزن لا بالغضب. وبالتأكيد لا تستخدم هجماتهم لصياغة إبداعاتك.

3. اضحك من قلبك

في ما يلي لقطة شاشة لأشخاص أجروا نقاشاً مفعماً بالحيوية حول ما يعتقدون أنّه أحد أهمّ جوانب عملي:

> هل لاحظ أحدكم كم أنّ شعر ماري مزيّف؟ أعتقد أنّ هذا العرف الذي تنشره فوق كتفيها هو 70% وصلات.

لا بل 80 بالمائة في الواقع. لطالما وجدتُ شعرها المستعار مشتِّتاً للانتباه. وقد فوجئت برؤيتها تتلقّى المديح على شعرها الرائع في حين أنّه عبارة عن وصلات بمعظمه كما هو واضح. شعرها الطبيعي لا يتعدّى تلك الطبقات المحيطة بوجهها، وأنا لم أره يتجاوز كتفيها.

شعرها الطبيعي ليس كثيفاً على الإطلاق. وهي تغطّي ذلك بنفش الشعر القريب من فروة رأسها قدر الإمكان ليبدو أكثر كثافة. (هذا واضح حتّى في الصور التي تظهر فيها من دون وصلات).

إليكم هذا الخبر أيّها الحقودون: شعري طبيعي 100بالمائة.

من الغريب أن ينفق الناس كلّ هذا الوقت والطاقة على تمزيق بعضهم، لا سيّما بشأن مظهرهم، لكنّنا قرّرنا أن نطلق النكات حول «حقيقة» شعري في برنامجي. ومع أنّني تلقّيت بالطبع انتقادات أشدّ قسوة، إلّا أنّه من المسلّي أكثر بكثير تسليط الضوء على مضايقات أقزام الإنترنت ومجابهة سخافتهم بالضحك[5].

القاعدة الذهبية: لا تردّ أبداً عند الغضب، أو الانفعال، أو الانزعاج.

في عصر وسائل التواصل الاجتماعي الناشئة (أتحدّث عن أواخر عام 2008) كان من المقرّر أن أحلّ ضيفة في إحدى الأمسيات في دردشة على تويتر لرواد الأعمال، بدءاً من الساعة

9:00 مساءً. في وقت سابق من ذلك المساء، ذهبت إلى حدث اجتماعي واستمتعت بكأس من الشراب. وما إن عدت إلى شقتي، حتّى حان الوقت للظهور على تويتر. أتذكّر أنّني جلست إلى مكتبي في الظلام وأنا أفكّر كم أنّه من الغريب أن أبدأ العمل مجدّداً عند الساعة التاسعة مساء. مرّت الدقائق السبع الأولى بسلاسة. كنت أشارك الموارد، وأطلق الردود والنكات، وأمضي وقتاً رائعاً. سار الأمر على هذا النحو إلى أن قفز أحد الأقزام للمشاركة في النقاش.

نهاراً، ومن دون شراب، تعرف ماري أنّه لا جدوى من محادثة المتصيّدين في الماء العاكر. فهي تتمتّع عادة بالمنظور، والتعاطف، وضبط النفس. لكنّ كأساً واحداً من الشراب كان كافياً لإلقاء كلّ تلك الصفات من النافذة. هكذا ظهرت جيرسي ماري على الساحة، وأجابت بلغتها الفجّة والمتحرّرة. ومع أنّ ردودي الساخرة بدت لي مضحكة آنذاك، إلّا أنّها كانت تتّسم باللؤم، ولا تعكس شيئاً من ذاتي الأسمى على الإطلاق. في صباح اليوم التالي، قرأتُ الدردشة مجدّداً وندمت على سلوكي. فقطعتُ على نفسي وعداً بعدم الردّ أبداً عندما أكون غاضبة أو منفعلة للغاية. كما تعهّدت بعدم لمس لوحة المفاتيح مطلقاً إذا كنت قد تناولت ولو رشفة صغيرة من الشراب. مضى على ذلك أكثر من عقد من الزمن، ولم أخلف بوعدي منذ ذلك الحين. ففي ثقافتنا الحديثة، أنت تكتب تاريخك بتغريدة وتعليق ومنشور تلو الآخر.

السرّ وراء رفض أن تُرفَض

في عالم لا زال ينتظرنا فيه الكثير لفعله، شعرتُ بقوّة أنّه لا بدّ من وجود شيء أقوم به.

دوروثي ديكس

عندما انطلقت ليما لإيقاف حرب، لم تفعل ذلك من أجل نيل جوائز شخصية. لم يكن «الفوز بجائزة نوبل للسلام» على قائمة أهدافها. لقد صمدت أمام صعوبات لا يمكن تخّيلها من أجل منح أسرتها ومجتمعها والأجيال القادمة حياة أفضل. وعندما استأجرتُ استوديو خاصّاً بنا، لم أفعل ذلك بقصد أن نبدو مميّزين، بل لأنّني لم أستطع رؤية فريقي يعاني من الضغوط من دون أن أتحرّك. بالإضافة إلى ذلك، كنّا نملك أطناناً من الأفكار الإبداعية لخدمة جمهورنا بشكل أفضل، وكنت أعرف أنّ مكاناً خاصّاً بنا سيساعدنا على أداء مهمّتنا. وهل تذكر كم كنت متحمّسة للعمل بعد لقاء ذاك السيد البغيض على السلّم؟ الأمر لم يكن متوقّفاً عليّ وحدي، بل شعرت بمسؤولية للتحرّك نيابة عن النساء اللواتي استُهين بهنّ في كلّ مكان. وحتّى في المطار، فإنّ الدافع الأساسي الذي حرّكني لم يكن قضاء العطلة، بل إخلاصي لجوش وحبّنا وعلاقتنا.

هل ترغب في زيادة قدرتك على المثابرة، بغضّ النظر عن النكسات أو العقبات التي تعترض طريقك؟ احرص على أن يكون حلمك مرتبطاً بشيء خارج عنك. فالسعي لأن تكون الأفضل هو حافز مهمّ، ولكن عندما تبذل قصارى جهدك من أجل تحسين أحوال الآخرين، فلن

يوقفك شيء. فالهدف الأكبر الذي يتجاوز مكاسبنا الشخصية هو الذي يعطي حياتنا معنى. والهدف يزكي المثابرة. وللدوافع دورها.

إذا كانت أحلامك تقتصر على المكاسب الشخصية - شهرة، أموال، سلطة - فإنّ حماستك ستخمد في نهاية المطاف. وحتّى لو بلغتَ هدفك، فإنّ الفوز سيبدو سطحياً. وستتساءل، أهذا كلّ شيء؟ أهذا حقّاً كلّ شيء؟

إنّ حجم حياتنا لا يحدّده ما نحقّقه من أجل أنفسنا، بل ما نشاركه وما نعطيه ونساهم به لصالح الآخرين. فعندما ترتبط أحلامك بحسّ عطاء يتجاوز نفسك - فرد في الأسرة، زميل، مجتمع، أو قضية تؤمن بها بعمق - فإنّك ستفجّر آباراً من القوّة والقدرة على التحمّل والشجاعة لم تكن تعرف بوجودها. والأهمّ أنّك ستشعر بإحساس أكبر بالجدوى والرضى أيضاً.

باختصار، لا شكّ في أنّ الأحلام المتمحورة حول شخصك رائعة، وكلّنا نبدأ من هناك. ولكن لا تتوقّف عند هذا الحدّ، بل اربط حلمك بصالح أكبر. لأنّ هذا سيغذّي روحك، كما سيمنحك القوّة العاطفية التي تحتاجغليها لكي تَرفض أن تُرفض.

التحدّي العملي

يمكننا فعل أيّ شيء نريده إذا التزمنا به طويلاً.

هيلين كيلر

لا تتخلّ عن محاولة تنفيذ ما تريده حقًّا. فبوجود الحبّ والإلهام، لا أعتقد أنك ستخطئ.

إيلّا فيتزجيرالد

1. هل من مناسبة واحدة على الأقلّ رفضتَ فيها أن تُرفَض ووجدت طريقة للتغلّب على الحدود التي وُضعت لك؟ ما من مثال صغير جدّاً أو بلا أهمّية. اذكر أكبر عدد ممكن منها وما تعلّمته عندما رفضتَ أن تُرفض.

2. هل سبق أن تعرّضت للرفض في طريقك إلى حلمك الكبير؟ ماذا فعلت؟ راجع ذلك الرفض واطرح سبعة أفكار حول طرق يمكن استخدامها للالتفاف حول العقبة ومتابعة الطريق!

3. ما هي النتائج الإيجابية التي قد تنشأ إذا تحدّيتَ السلطة، أو شكّكت في القواعد، أو رفضت الهزيمة أكثر ممّا تفعل حاليّاً بنسبة 10 في المئة فقط؟

4. تخيّل أنّ النقد الذي تخشاه حدث بالفعل. أعطِ ثلاث طرق بنّاءة وصحّية للتعامل معه؟ كيف تستجيب ذاتك الأسمى والأفضل، هذا إذا استجابت؟ لا تتردّد في تبنّي قاعدتي بعدم الردّ عند الغضب (أو بعد تناول الشراب). فالخطّة الواضحة الآن تجنّبك الألم والندم لاحقاً.

5. اكتب عشرة أشياء يمكن أن تفعلها لو كنتَ لا تخشى الأحكام أو النقد، ثمّ اختر واحدة ونفّذها.

6. كيف يمكنك أن تربط حلمك بهدف أو بشيء يتجاوزك؟ هل ثمّة فرد في الأسرة، أو المجتمع، أو قضية يمكنك خدمتها؟ فالأسباب تولّد النتائج.

أمثلة ميدانية

بعد أن تمّ رفضه أربعة عشر مركزاً للرعاية، ساعدتها فلسفة كلّ شيء ممكن على إيجاد مركز محلّي رائع لأخيها الذي يعاني من الأعراض المبكرة لداء ألزهايمر.

بدأ شقيقي الحبيب كريغ يعاني من أعراض مبكرة لمرض ألزهايمر، وأصبح شديد الغضب والعنف في بعض الأحيان في مركز الرعاية الذي يعيش فيه. فاضطررتُ للبحث له عن مركز رعاية جديد يؤمّن له خدمات مناسبة.

سافرت إلى أوهايو من منزلي في المكسيك، بنيّة تمضية أسبوع هناك. فاستغرق الأمر منّي شهراً كاملاً.

قمت بزيارة أكثر من ثلاثين مركزاً، وجابهتُ الرفض من أربعة عشر منها، وأدخلته المستشفى لمراقبة أدويته، وكلّ ذلك في أثناء التنسيق والتواصل مع العاملين الاجتماعيين والأطبّاء.

ساعدتني فكرة ومانترا «كلّ شيء ممكن» على المثابرة، والبحث، والاستكشاف، وإبعاد الشعور بالعجز التامّ من عالمي. تابعتُ المسألة مع الجميع شخصياً عوضاً عن الاكتفاء بالمكالمات الهاتفية أو الرسائل الإلكترونية. وكلّما سمعت كلمة، «كلّا»، أطلب اقتراحات. سألت الجميع عن أفكار، ومراكز أخرى، وشكرتهم جميعاً شخصيّاً، بالإضافة إلى إرسال الرسائل الإلكترونية للتعبير عن تقديري. وخلال ذلك ضبطتُ نفسي لكي يتمكّن عقلي من العمل. وأنا أدين بجزء كبير من قدرتي تلك للجملة التي كنت أكرّرها دائماً في نفسي، «كلّ شيء ممكن».

قال أفضل مركز في تلك المنطقة إنّ لديهم قائمة انتظار مدّتها ستّة أشهر للمرضى الذين يرغبون في الانتقال. فشعرت بخيبة أمل، لكنّني كنت مصمّمة على إدخال شقيقي إلى ذلك المركز. هكذا استعملت كلّ الأسباب التي خطرت ببالي للاستمرار في التواصل مع موظّف القبول. مررتُ به للتأكّد من أنّه استلم الأوراق. ثمّ مررت به ثانية بعد بضعة أيّام لسؤاله عن رقمنا على قائمة الانتظار.

وبعدما احتاج أخي إلى تعديل الدواء، مررت بالمركز مجدّداً لإخبار الموظّف، وسؤاله مجدّداً عن قائمة الانتظار. فقال لي إنّ لديهم سريراً خلا حديثاً، وكان أخي مؤهّلاً لاحتلاله.

في اليوم التالي، وبينما كنت أغادر المستشفى، تلقّيت المكالمة المنتظرة. رائع! لقد حصل شقيقي الحبيب على سرير في أفضل مركز رعاية لمرضى ألزهايمر في المنطقة! والآن، يتلقّى أخي أفضل رعاية متاحة له في منشأة متميّزة. أنا الآن مرتاحة، وبتُّ أعلم أنّ هذه حقيقة.

جانيت

بويرتو فالارتا، المكسيك

10

العالم يحتاج إلى موهبتك الفريدة

ثمّة حيوية وقوّة حياة تُترجم من خلالك إلى عمل. ولأنّه لا يوجد منك سوى نسخة واحدة في كلّ العصور، فإنّ هذا التعبير يعدّ فريداً من نوعه. وإذا قمت بحظره، فلن يكون له وجود من خلال أيّ وسيط آخر. هكذا، سيضيع إلى الأبد، ولن يراه العالم. أنت لستَ مسؤولاً عن تحديد مدى صلاحيته، ولا كيفية مقارنته بتعبير آخر، بل أنت مسؤول عن التعبير عنه بصدق ووضوح وبشكل مباشر، لإبقاء القناة مفتوحة.

مارثا غراهام

في مرحلة مبكرة من علاقتنا أنا وجوش، كان يغادر المدينة للعمل، ويعود إلى المنزل ليجد عبوات فارغة من الوجبات الجاهزة الإيطالية والأميركية محشوّة في سلّة المهمّلات. فيقدّم لي مكمّلات الفيتامينات ويقترح أن نبدأ باعتماد «العصير».

لاتقلق أيّها الهيبّي. أنا أعمل في أربع وظائف حاليّاً، ولا أملك أيّ قرش إضافي. ولا وقت لديّ لاعتماد أساليبك الغذائية القائمة على حُبّ الغرانولا. كان لطيفاً بإصرار وكنت عنيدة بإصرار. لا أريد ذلك، فهذا مكلف جدّاً وغريب جدّاً. كلّا وحسب. أعطني وجبة الماك أند تشيز من فضلك.

بعد بضع سنوات، أصبحت صديقة لكريس كار، أيقونة الصحّة والشفاء من السرطان التي روّجت لفوائد العصير، والطعام المثالي، والنظام الغذائي النباتي. «جوش! يا إلهي، لقد قابلت هذه المرأة المدهشة. إنّها مبدعة ألّفت كلّ هذه الكتب الصحّية الأكثر مبيعاً. اقرأ هذه الوصفات للعصائر، والعصائر الخضراء، والسلطات. ها هي العصّارة التي نحتاج إلى شرائها. آه صحيح، وقالت إنّه يجب علينا تناول هذه المكمّلات. أتعلم، كان علينا أن نبدأ بذلك منذ سنوات».

وضع جوش كفّه على وجهه غير مصدّق.

«ماري، لا شكّ أنّك تمزحين. أنا أقول لك الشيء نفسه منذ سنوات. لماذا لم تسمعيه منّي؟!».

تلك هي النقطة.

من أكبر العقبات التي تحول دون تحقيق حلمك أن تفترض بشكل خاطئ أنّه «ثمّة من فعل كلّ ذلك قبلي»، ولا تصدّق أنّك تملك شيئاً أصيلاً وقيّماً يستحقّ أن يقدَّم للعالم. وبالنتيجة، لا تشعر أنّك مميّز أو موهوب بما فيه الكفاية لإضافة صوتك إلى المزيج.

لقد حان الوقت لتعديل هذا المفهوم.

بغضّ النظر عن عدد المرّات التي اعتقدت فيها أنّ فكرة أو إبداعاً ما تمّ تقديمه للعالم، إلاّ أنّه في بعض الأحيان، يعبّر شخص معيّن عن ذلك بصوت فريد، وفي الوقت المناسب، والمكان المناسب، ليُحدث فرقاً فعلياً.

وأنت هو ذلك الشخص.

كن أكيداً، لا يهمّ كم من الناس فعلوا ذلك قبلك. ولا يهمّ عدد النسخ الموجودة من الشيء نفسه الذي تعتقد أنّه قد سبق وابتُكر، ومن قبل أشخاص أكثر موهبة، أو مهارة، أو شهرة منك. انس كلّ ذلك. فمع أكثر من 7.7 مليار شخص على هذا الكوكب (والعدد إلى زيادة!)، ثمّة ما فيه الكفاية من البشر الذين يملكون مجموعة متنوّعة من الاحتياجات، والمنظورات، والمشاكل، والأفضليات، والرغبات، والأذواق. بالتالي، المجال متاح دائماً للمزيد. والمجال متاح دائماً من أجلك.

أنت هنا لسبب

لكلّ منّا أهمّيته، ولكلّ منّا دور يؤدّيه. فكلّ شخص يُحدث فرقاً.

جاين غودال

لم يخلق الله كلّ هؤلاء الناس عبثاً. في الواقع، ما من شخص آخر كان أو سيكون له المزيج الفريد من المواهب، ونقاط القوّة، والمنظور، والمهارات التي تملكها. تذكّر، أنت حدث ضخم لا يتكرّر في هذا الكون. فلا تُضع نفسك سدىً.

لقد وُلدتَ مزوّداً بقوّة فطرية لإحداث تغيير، سواء في حياتك أو في حياة الآخرين. وهذه القوّة غير موجودة خارجك، كما أنّها ليست شيئاً يمكن شراؤه أو اقتراضه. أنت تملكها بالفعل في داخلك، الآن.

وأنا أعتقد أنّ هذه القوة الداخلية هي التي قادتك إلى هذا الكتاب. فالسبب في كونك تقرأ هذه الصفحات الآن، أنّك تريد إنجاز شيء في هذه الحياة.

بالتالي، من الأهمّية بمكان أن تفهم أنّه عندما يكون لديك فكرة، أو احتمال، أو حتّى حلم صغير جدّاً يتعلّق بك أو بالآخرين، ولا تبذل كلّ ما في وسعك لتحقيقه...

فأنت تسرق شيئاً من أشخاص يحتاجون إليك كثيراً

صحيح، هذا ما قلتُه...

أنت تسرق.

فثمّة عدد لا يحصى من الناس الذين يحتاجون إلى مواهب يمكنك تقديمها أنت وحدك. وإذا لم تتحرّك وتنفّذ الأشياء التي يحدّثك بها قلبك، فإنّ العالم سيخسر حقّاً شيئاً لا يمكن تعويضه، إلاّ وهو...

أنت.

سيخسر صوتك الفريد، وطاقتك الفريدة، وأفكارك، ومنظورك، وقصصك الفريدة. فعندما تكبح جماحك وتلعب على مستوى صغير، تحرم عدداً لا يحصى من الناس من الخير، والبهجة، والشفاء، والنموّ، وهي أمور لا يمكن أن يحصل عليها سوى من خلال مساهماتك الفريدة.

ربّما كنتَ تسرق من عملائك أو معجبيك المستقبليين الذين ينتظرون بالضبط نوع _______ [الكتاب، الأغنية، القصّة، الفيلم، الرواية، الخطاب، المنظّمة غير الربحية، المنصّة التعليمية، طبق المعكرونة، القميص، التطبيق، إلخ.] الذي تحلم به.

وربّما كنت تسرق من أطفالك، أو أحبّائك، أو زملائك لأنّهم لا يعرفون شخصيّتك الحقيقية - شخصيّتك الأكثر حيوية، وعاطفية، ومرحاً، وثقة، وقوّة، وحبّاً. ربّما كنت تسرق من الأجيال القادمة لأنّك لا ترغب في علاج جرح أو كسر دورة يجب إيقافها لكي يحصل الآخرون على حياة أفضل.

عندما يُنكر أيّ منّا مواهبه أو يقمعها، فإنّ تلك المواهب تتحوّل إلى سمّ قاتل. وذلك السمّ يأكلنا أحياء من الداخل. لقد أصبحنا مرضى، وخاملين، ومريرين، وساخرين، وغاضبين، ومدمنين، وسريعي الغضب، وسريعي الحكم على الآخرين - وهذه ليست سوى البداية. ولا تنسَ أنّ هتلر كان فنّاناً محبطاً.

إذا أظهرت ما بداخلك، فإنّ ما عندك سوف يخلّصك. وإذا لم يكن عندك ما بداخلك، فإنّ ما لا تملكه بداخلك سيقتلك.

إنجيل توما

فكّر في كلّ الأشياء التي جلبت لك قيمة، أو فرحاً، أو نموّاً في حياتك. كلّ أغنية جعلتك تتفاعل معها، وكلّ فيلم جعلك تضحك، أو تبكي، أو توسّع وجهة نظرك، وكلّ رياضي أو فنّان ألهمك لبلوغ المزيد، وكلّ اختراع جعل حياتك أسهل، وكلّ مطعم قدّم لك طبقاً جعلك تتأوّه بهجة، وكلّ كتاب فتح عينيك على عالم مختلف، وكلّ أستاذ، أو معلّم، أو جار، أو صديق أرشدتك كلماته، أو أفعاله، أو قيادته، أيّ شكل من أشكال التكنولوجيا (كالكهرباء، أو الواي فاي، أو الكاميرات) التي حسّنت حياتك.

تخيّل لو أنّ كلّ أولئك الأشخاص الجميلين لم يتبعوا نداء أرواحهم، ولم يحقّقوا أحلامهم، ويُبدعوا، ويساهموا، ويشاركوا. أنا أقول ذلك في نهاية كلّ حلقة من حلقات Marie TV وسأقولها لك الآن:

العالم بحاجة إلى تلك الهبة الفريدة

التي لا يملكها أحد سواك.

هذا صحيح وأنت تعرف ذلك. وقد عرفتَه منذ الصغر. شعرت أنّك تملك بداخلك شيئاً خاصّاً، ومميّزاً، وغير عادي، وأنّك، أنت وحدك، جئت إلى هنا لتبدع وتعبّر عنه. ثق بهذا الشعور، فهو قوّة حياتك، وعبقريتك، ومصيرك الذي يصرخ لكي يتحقّق.

إنّ كشف مواهبك وتطويرها ومشاركتها هو سبب وجودك على هذه الأرض. وأنا أعتقد أنّه سبب وجود أيّ منّا هنا! أن نبدع ونساهم مع بعضنا البعض.

وفي الواقع، ليس من الضروري أن تكون مواهبك كبيرة أو ملحمية. فجميع المساهمات ضرورية وقيّمة. حاليّاً، قد تكون موهبتك في الوجبات المغذّية التي تطهوها للأصدقاء والأسرة، أو في التعاطف والفهم الذي تظهره في المحادثات الصعبة. قد تتضمّن مواهبك منحوتات خشبية، أو لوحات، أو أعمال سباكة، أو نشاط اجتماعي، أو إطفاء الحرائق، أو ابتكار الرسوم الفكاهية، أو إنتاج المسرحيات، أو إجراء الأبحاث، أو إعادة تأهيل الحيوانات، أو تصميم مساحات حضرية صديقة للبيئة، أو تصميم المجوهرات، أو تدريب الفريق الصغير الذي تشارك فيه ابنتك.

قد تعبّر عن مواهبك من خلال العمل التطوّعي، أو الاهتمام، أو الاحترام أو العناية التي تُظهرها لكلّ شخص تقابله، من موظّف المصرف إلى الغريب الذي تتعامل معه في الشارع. وربّما تمثّلت موهبتك في الطريقة التي تُضفي بها حديقتك الأمل والجمال على حيّك. ومن المحتمل أن يكون لديك مواهب عديدة، وتلك المواهب ستتطوّر على مرّ الزمن، تماماً كما تتطوّر أنت.

«لكن ماري، أنا لا أملك حقًّا شيئاً فريداً لأقدّمه.

لقد تمّ فعل كلّ شيء من قبل».

تخيّل المقهى أو متجر الملابس المفضّل لديك (أيّ مصدر للبهجة أو القيمة، لا آبه). والآن تخيّل أنّ مبدعة ذلك المكان راودتها الفكرة المعوّقة نفسها. تخيّل أنّها رفعت يديها في الهواء قبل أن تبدأ حتّى وقالت، «لماذا أكلّف نفسي هذا العناء؟!؟ لقد سبق أن تفوّق عليّ الجميع. لدى العالم ما فيه الكفاية من الكافيين أو القمصان...!».

لكان ذلك مؤسفاً، أليس كذلك؟ فكّر بذلك في إطار الطعام الإيطالي. من المطاعم المفضّلة لديّ مكان صغير يدعى بيبي روسو، يقدّمون فيه واحداً من أفضل أطباق الباذنجان في مانهاتن السفلى. تخيّل لو أنّ مؤسّسي بيبي روسو، عندما فكّروا بفتح مطعمهم، رفعوا أيديهم في الهواء وقالوا، «أتعرفون؟ في مدينة نيويورك ألف مطعم إيطالي أصلاً. ليس هذا وحسب، بل العالم مليء بشتّى أطباق الباذنجان!!!». (مجرّد فكرة عدم تناول باذنجان بيبي روسو مجدّداً تسبّب لي خفقاناً في القلب).

تابع هذه الفكرة مع أيّ مجال من مجالات الفنّ، أو العلوم، أو الرياضة، أو الثقافة. فجميع الموسيقيين في العالم لم يمنعوا بيونسي، أو الليدي غاغا، أو ستيفي نيكس، أو كيندريك لامار من إضافة أصواتهم إلى هذا المزيج. وشعبية فيل دوناوي لم توقف أوبرا. كما أنّ براعة مارغريت تشو الكوميدية لم تحل دون أن تعبّر آلي وونغ عن براعتها في هذا المجال. تخيّل فقط كم كنّا سنخسر لو أنّ أيّاً من أولئك الأشخاص اللامعين اعتبر مساهمته غير ضرورية لأنّ غيره فعل ما هو أفضل بكثير. وكما قال فريد روجرز: «فقط لو كان بإمكانك أن تشعر بمدى أهمّيتك في حياة من تقابلهم، وبمدى أهمّيتك بالنسبة إلى أشخاص قد لا تحلم بهم أبداً».

نعم، ثمّة ملايين الكتب، والأغاني، والمسرحيات، والمشاريع، وصانعي الصلصة الحارّة، ونوادي الحياكة. لكنّك إذا لم تكن قد أصدرت بعد نسختك في مجال من تلك المجالات، فإنّني أقول لك لا، لم يتمّ فعل كلّ شيء أصلاً. هذا لأنّه لم يتمّ التعبير عن حلمك بواسطة تلك المعجزة الفريدة: أنت.

أنت لست محتالاً!

ما الذي تشترك فيه كلّ من جينيفر لوبيز، جودي فوستر، ومايا أنجيلو؟ ليس كونهنّ جميعاً أيقونات ثقافية حائزات على جوائز، بل لأنّهنّ شعرن جميعاً أنّهنّ محتالات ونجاحهنّ مزيّف.

مع أنّني بعت 70 مليون ألبوم، لكنني كنت أشعر وكأنّني «لستُ بارعة في هذا العمل».

جينيفر لوبيز

عندما فزت بجائزة الأوسكار، ظننت أنّها ضربة حظّ. فكّرت أنّ الجميع سيكتشفون ذلك، وسيستعيدون منّي الجائزة. المعذرة، كنّا نقصد إعطاءها لشخص آخر. هذه الجائزة تعود إلى ميريل ستريب.

جودي فوستر

لقد أُلّفت أحد عشر كتاباً، لكن في كلّ مرّة كنت أقول في نفسي، «أوه، سوف يكتشفون الآن. لقد سرت خدعتي على الجميع، وسيكتشفون ذلك».

مايا أنجيلو

إذا شعرت يوماً أنّك محتال، وأنّ إنجازك ليس سوى ضربة حظّ أو خطأ، وسيكتشف الناس أمرك يوماً ما، فمن الواضح أنّك لست وحدك. إذ تشير الأبحاث إلى أنّ متلازمة المحتال تصيب 70 في المئة منّا[1].

في حين أنّ إحساس المرء أنّه محتال واسع الانتشار بين البشر، إلّا أنّه يميل إلى الظهور لدى النساء أكثر من غيرهنّ. لماذا؟ لأنّنا كنساء، وكأعضاء في جماعات أخرى أسيء تمثيلها تقليدياً، من السهل أن ننظر حولنا ونشعر أنّنا غريبات. اجتماعياً، تمّ تكييفنا للاستهانة بقدراتنا وتقليل أهمّيتها، الأمر الذي يؤدّي إلى تدنّي احترام الذات وتخريبها، ويؤثّر سلباً على كلّ مجال من مجالات حياتنا. عندما نستوعب تلك الرسالة - أي أنّنا لسنا موهوبات حقّاً - فإنّنا نعاني من عواقب وخيمة. وليس فقط عاطفياً أو إبداعياً، بل ومالياً أيضاً. ويتجلّى ذلك في المهن الأقلّ أهمية والحسابات المصرفية الأصغر.

لهذا السبب من الحيويّ ليس الاعتراف فقط بهذه الظاهرة، بل أيضاً اتّخاذ خطوات فاعلة للحؤول دون أن يمنعك شعورك أنّك مجرّد «محتال» من مشاركة مواهبك والوصول إلى مستويات هي ضمن قدراتك. وفي ما يلي بعض الخطوات للتخلّص من متلازمة المحتال.

1. شارك أفكارك المخجلة

يكافح معظم الأشخاص الناجحين مع إحساس الزيف، ولكنّهم لا يتحدّثون عنه مطلقاً. إنّه بالنسبة إليهم أشبه بسرّ صغير قذر يخشى الجميع الاعتراف به. سأخبرك بشيء الآن، ما زلت أشعر بذلك أحياناً مع أنّني أقوم بهذا العمل منذ عقدين تقريباً. تقول برونيه براون، «بصفتي باحثة في مجال الإحساس بالعار، أعلم أنّ أفضل ما يمكن فعله في خضمّ هذا الإحساس هو تفكير مضادّ تماماً للحدس والمنطق: مارِس الشجاعة وتواصَل!»[2].

برونيه على حقّ. هل تعرف لماذا؟ لأنّ الإحساس بالعار يتلاشى دائماً عندما تتحدّث عنه بصوت عالٍ. فهو ببساطة لا يمكن أن يعيش عند إخراجه إلى النور. لأخذ هذه الفكرة إلى أبعد من ذلك، أوصيك بالاتّصال بشخصين تثق بهما عندما تغزو رأسك أفكار كهذه. وليكن هذان الشخصان

فرقة مكافحة الاحتيال الخاصّة بك، أشخاص يمكنك التواصل معهم والقول، «اسمع، أنا أشعر في هذه اللحظة أنّني أسوأ إنسان على وجه الأرض. هلّا ذكّرتني لماذا لست كذلك؟».

بطبيعة الحال، سيتحتّم عليك أن تردّ المعروف. فمن الجميل أن تكون الشخص الذي يرفع معنويات الآخرين ويذكّرهم بقيمتهم الجوهرية، لا سيّما عندما يعجزون عن رؤيتها بأنفسهم. وفي عالمنا الذي يضمّ ما فيه الكفاية من النقّاد، كن أنت مشجِّعاً.

2. أنشئ ملفًّا لرفع المعنويّات

احتفظ بملفّ تجمع فيه المجاملات، وكلمات الشكر، والأوسمة، وأيّ تعليقات من الأشخاص الذين قالوا إنّك أثّرت بهم إيجابياً. قد تكون رسالة نصّية من صديق، أو ملاحظة من زميل، أو رسالة صوتية من عميل. وما من كلمة لطيفة أو تقدير يعدّ صغيراً جدّاً لينضمّ إلى ملفّ رفع المعنويات. حتّى إنّه بإمكانك إضافة إنجازاتك أيضاً. اجمعها في موقع مركزي وارجع إليها كلّما دعت الحاجة. وتذكّر أنّه حيث تصبّ اهتمامك، تتدفّق طاقتك. بملفّ كهذا، يمكنك أن تكافح الآثار السلبية للأفكار المخجلة، لتقتنع مجدّداً بالواقع الذي يؤكّد أنّك بارع بالفعل.

3. سلّط ضوءك نحو الخارج، لا إلى الداخل

فكّر في انتباهك - طاقتك العقلية، والعاطفية، والروحية - على أنّه مصباح كهربائي يمكن أن يشعّ في اتّجاه واحد فقط. وفي أيّ وقت من الأوقات، فإنّ مصباحك إمّا أن يضيء عليك، لتشعر كم أنّك مزيّف، أو أن يضيء على الآخرين - ما هي حاجاتهم، ورغباتهم، وكم يمكنك مساعدتهم.

عندما يشعّ مصباحك نحو الخارج، فإنّك تحوّل انتباهك عن مشاعرك المتمحورة حول الاحتيال. ومن دون انتباه، لا يمكن لهذه المشاعر أن تستمرّ.

وتسليط ضوئك على الآخرين لا يستهلك الوقت بالضرورة، كما أنّه ليس شديد التعقيد. ذلك أنّ أيّ عمل يتّسم باللطف وينبع من القلب يمكن أن يؤدّي الوظيفة المطلوبة. ربّما ترسل إلى مديرك رسالة شكر تشرح فيها أمراً معيّناً أحدث فرقاً بالنسبة إليك، أو تقدّم الدعم إلى أحد الجيران المحتاجين، أو تزور مركز رعاية للمسنّين في منطقتك وتسأل من منهم لم يزره أحد مؤخّراً وتُسعد ذلك المسنّ. ابحث حولك، فكثير من الناس توّاقون إلى لحظة تواصل. وثمّة دائماً من يمكنه أن يستفيد من بعض المساعدة، أو الاهتمام، أو الراحة، أو الحبّ.

بالتالي، في المرّة التالية التي تشعر فيها أنّك محتال، تحقّق من نفسك قبل أن تدمّرها. فمن المحتمل أن يكون ضوؤك مسلّطاً عليك وليس في الاتّجاه الذي يمكن أن يُحدث التأثير الأكبر، أي رعاية الآخرين.

لمزيد من النصائح حول كيفيّة مكافحة شعور الاحتيال، ابحث عن MarieTV + Imposter Syndrome عبر الإنترنت لمشاهدة حلقة حول هذا الموضوع. وإذا كنت لا تزال غير مقتنع بأنّك تملك الحقّ في مشاركة مواهبك المميّزة، فإنّ الجزء التالي سيقنعك حتماً.

نصائح تغيّر الحياة من أشخاص فارقوها

مهما يكن ما تريد فعله، افعله الآن. فأيّام الغد معدودة.

قول منسوب إلى مايكل لاندون

بروني وير هي ممرّضة سابقة أمضت سنوات في العمل في مجال الرعاية التلطيفية، تعتني بمئات المرضى خلال الأسابيع الأخيرة من حياتهم. وقد دفعها مستوى الإحباط الذي بلغه بعض مرضاها إلى تأليف كتاب حول الأسباب الخمسة الأولى للندم بين المحتضرين. وثمّة سبب معيّن أودّ التركيز عليه، وهو الأكبر والأكثر شيوعاً بينها جميعاً.[6]

«أتمنّى لو أنّني امتلكت الشجاعة لأعيش الحياة التي أتمنّاها، وليس الحياة التي توقّعها الآخرون منّي».

أُفّ، هذا مؤلم، أليس كذلك؟

اكتشفت بروني أنّ معظم الناس لم يحقّقوا ولو نصف أحلامهم بحلول وقت وفاتهم. نصفها! الفكرة هنا ليس أن نأسف على أخطاء الآخرين، بل أن نتجنّب ارتكاب الأخطاء نحن أنفسنا.

قل الحقيقة. كم مرّة عضضتَ لسانك عوضاً عن قول أو فعل ما تريده حقّاً؟ ما الذي حرمت نفسك من متعة استكشافه أو التعبير عنه لأنّك لا تريد أن تُحاكَم أو تُنتقَد؟ ما الذي ما زلت تفعله، على الرغم من أنّك لا تطيقه، لأنّك مرعوب من تجربة أحلامك السرّية؟ كم خصّصت من حياتك لنيل موافقة الوالدين، أو الزوج أو الزوجة، أو الأسرة، أو الأطفال، أو الأصدقاء، أو (الأسوأ) معارفك على الإنترنت؟

وحقيقة أنّك تقرأ هذه الكلمات الآن تشير إلى أنّك تتمتّع بميزة كبيرة: أنت لا تزال هنا، ما يعني أنّه ما زال أمامك الوقت للتغيير. من فضلك، افعل ما تحلم به الآن لكي لا تندم يوماً على عدم المحاولة، وإلاّ، فسينتهي بك الأمر وأنت تنطق أسوأ ثلاث كلمات قالها أيّ إنسان:

«أتمنّى لو أنّني...».

تلك الكلمات الثلاث اللعينة.

أتمنّى لو أنّني...

اسمع.

سواء أدركتَ ذلك أم لا، فإنّنا جميعاً على نفس القطار الكوني، نسير إلى الوجهة نفسها، الموت! ولا أحد منّا يعلم متى يبلغ محطّته. كما أنّنا لا نملك أيّ فكرة متى سيتباطأ القطار، وسيربّت السائق على كتف أحدنا ويقول، «هذه محطّتك يا صغيري، حان وقت النزول».

كلّ ما نعرفه أنّنا مع كلّ لحظة تمرّ، نقترب أكثر. يوماً بعد يوم، ساعة تلو الأخرى، ودقيقة تلو الأخرى. لهذا السبب، حان الوقت الآن للسعي وراء ذلك الحلم، مهما يكن جامحاً، أو غير منطقي، أو «مستحيلاً» كما يبدو. والآن هو الوقت المناسب لتحقيق كلّ ذلك. كلّ ما تفكّر فيه وتقوله وتفعله بدءاً من هذه اللحظة هو إعلان لالتزامك بذلك الحلم.

أنت تملك القوّة بداخلك، ولديك بالفعل ما تحتاج إليه لكي تجيب دعوة روحك. لذا، من فضلك، تحرّك حالاً. واصل التقدّم، ولا تسرق منّا مواهبك.

العالم يحتاج إليك حقّاً. يحتاج إلى تعبيرك الأكثر جرأة، وشجاعة، وصدقاً، وحبّاً، ويحتاج إليه الآن. وإذا لم تكن قد لاحظت، فإنّ الجنس البشري يتوق إلى التغيير. يمكنك أن تشعر بذلك في الأجواء. في مدارسنا، ومنازلنا، وشركاتنا، وساحاتنا الرياضية، وفي كلّ جانب من جوانب المجتمع، ينتظر الناس أن يقف شخص ويريهم الطريق. ينتظرون شخصاً يقود بقلبه ويملك الرؤية الأسمى لما نحن قادرون عليه.

أعتقد أنّك ذاك الشخص. أعتقد أنّك تستطيع أن توقظ إمكانيّة جديدة في دائرة نفوذك، وأسرتك، ومجتمعك، والعالم ككلّ. أعتقد أنّك تملك ما يلزم لتحقيق أيّ شيء.

وبقيامك بذلك، ستكون مصدر إلهام لكلّ حياة تؤثّر بها.

تلك هي الفرصة، بالنسبة إليك، وإليّ، وبالنسبة إلى الجنس البشري بأكمله.

إنّنا بأمس الحاجة اليوم إلى أشخاص مثلك، يؤمنون بما هو ممكن، ويعيشون كما لو أنّ كلّ شيء ممكن. فمن البيئة، إلى نظامنا الغذائي، والتعليم، والرعاية الصحية، وانعدام المساواة، والظلم على كافّة المستويات، كثيرة هي الأمور المهمّة التي ينبغي تحقيقها.

عبر التاريخ، ثمّة أشخاص سألوا: «هل يجب أن تكون الأمور على هذا النحو؟» أو «كيف يمكننا فعل الأشياء بشكل مختلف؟». حتّى عندما نواجه بنى اجتماعية راسخة منذ قرون، فإنّ أحلام شخص واحد أحياناً شكّلت شرارة للتغيير في المجتمع بأسره. وعندما نتعامل مع مشاكلنا الشخصية وتحدّياتنا الجماعية بهذه الطريقة - أنّ كلّ شيء ممكن حقّاً - سيبدأ كلّ شيء بالتغيّر. سننتقل من الشعور بالهزيمة والإحباط والانهيار، إلى الإحساس بالشجاعة والقدرة والأمل.

علينا أن نعلّم ذلك لأنفسنا، ولبعضنا البعض، ولأطفالنا، وأحفادنا. فثمّة لحظات في الحياة ستتاح لك فيها الفرصة لفعل شيء، أو قول شيء، أو تغيير شيء.

بالتالي،| تعهّد من هذه اللحظة فصاعداً أنّك لن تُضيع دقيقة واحدة أو يوماً آخر تقول فيه، «لا أعرف كيف أفعل ذلك»، أو «لا أعرف ما إذا كنت أتمتّع بالمهارات اللازمة لأصبح كما أرغب».

فكلانا نعلم في أعماقنا أنّك قادر على ذلك فعلاً. لقد وهبك الله نعمة وقدرة لا متناهية، وما من ظرف أو موقف يمكن أن يعيق قوّة روحك الإنسانية. وآمل أن نلتقي في ذلك القطار الكوني يوماً ما. إذا كنتُ لا أزال من بين الركّاب، سأنتظرك في مقطورة المقهى، أحتسي كأساً من الشراب وأنا متلهّفة لسماع أخبارك.

التحدّي العملي

نحن نقوم على المدى الطويل بصياغة حياتنا وأنفسنا. والعملية لا تنتهي، بل تدوم ما دامنا أحياء. والخيارات التي نتّخذها هي في النهاية من مسؤوليّتنا.

إيليانور روزفلت

1. ما الذي يمنعك من السعي وراء أكبر أحلامك أو طموحاتك؟ اسأل نفسك ما إذا كانت المخاوف التي تساورك الآن ستستمرّ بعد عشرين، أو أربعين، أو ستّين سنة. هل سيبقى لهذا العائق أهمّية؟

2. تخيّل لو أنّ الحياة قصيرة، وأنهِ الجملة التالية على الأقلّ عشرين مرّة (وأكثر إذا لزم الأمر). لا تجهد نفسك في التفكير، بل واصل الكتابة.

أتمنّى لو أنّني...

أتمنّى لو أنّني...

أتمنّى لو أنّني...

3. إذا كنت تعتقد في أعماقك أنّ كلّ شيء ممكن حقّاً، ماذا كنت ستفعل الآن؟ ماذا كنت ستُبدع، أو تشفي، أو تحوّل، أو تتجاوز؟ من كنت ستصبح؟

4. يرجى إكمال هذا التحدّي الأخير يدوياً. تناول دفتراً، ثمّ أوقف تشغيل جميع الإشعارات الإلكترونية، واعثر على مكان يمكنك العمل فيه من دون إزعاج. أشعل شمعة إذا كان ذلك يساعدك على الدخول في مزاج هادئ وتأمّلي. اضبط المنبّه لمدّة خمس عشرة دقيقة. ستقوم بالكتابة التلقائية، وهي ممارسة تترتّب على دعوة حدسك إلى التواصل معك على الصفحة.

ذاتك المستقبلية (أي أنت بسنّ المائة عام أو يزيد) ستكتب رسالة لنفسك في الوقت الحالي.

قبل أن تبدأ، كرّر الجملة التالية ثلاث مرّات. «أنا أتلقّى الآن ما هو لصالحي الأكبر من المصدر الأعلى». اكتب رسالة من ذاتك المستقبلية إلى نفسك في الوقت الحالي تبدأ بالجملة المحفّزة التالية.

عزيزي/عزيزتي [اسمك الأوّل]،

أودّ أن تعلم أنّه...

اترك يدك تتحرّك. تذكّر أنك تدعو نفسك البالغة مائة عام لمشاركة حكمتها معك. حتّى لو تميّز الأسلوب بالرطانة، واصل الكتابة. وابذل قصارى جهدك لكي لا تحكم أو تعدّل أو تفكّر بوعي. اكتب كلّ ما يمكن أن يأتيك من دون إيلاء أيّ اهتمام للقواعد، أو التهجئة، أو علامات الترقيم، بل تابع الخربشة وحسب. وإذا توقّفت، ابدأ سطراً جديداً وجرّب الجمل المحفّزة التالية:

أودّ أن تتخلّى عن...

أودّ أن تبدأ...

أودّ أن تتذكّر...

ما تكتبه هو لنفسك فقط. استمرّ بالكتابة إلى أن يرنّ المنبّه. يساعدك هذا التمرين الذاتي المستقبلي على الوصول إلى حقائق عميقة تعرفها بحدسك، لكن من المحتمل أنّك لا تعيشها أو تمارسها بشكل ثابت بعد. ضع ما كتبتَه جانباً لمدّة ساعة على الأقلّ قبل أن تقرأه.

أحسنت. والآن قبل أن ينتهي وقتنا معاً، أودّ قول أمر أخير...

خاتمة

السرّ الحقيقي للنجاح الدائم

بمفردنا لا ننجز سوى القليل، أمّا معاً، فنحقّق الكثير.

هيلين كيلر[1]

قبل بضع سنوات، عيّنت طاقم فيلم لتسجيل مؤتمرنا الكبير الممتدّ على ثلاثة أيّام في نيويورك. كنّا نخطّط لهذا المؤتمر منذ عام تقريباً. وقد جاء المتكلّمون من جميع أنحاء البلاد، فضلاً عن مئات الطلاب القادمين من جميع أنحاء العالم. بعد انتهاء المؤتمر، توجّه طاقم الفيلم مباشرة إلى المطار. كانوا ذاهبين إلى أوروبا لإجراء مقابلات مع ستّة خرّيجين من كلّية B-School من أجل سلسلة من دراسات الحالات. تجدر الإشارة إلى أنّ اللوجستيات والأموال اللازمة لتسجيل مؤتمر لمدّة ثلاثة أيّام، يعقبه أسبوع من التصوير الدولي، تسبّب الدوار.

تلقّيت بعد الرحلة مكالمة من فريقي أعلمني فيها أنّ معدّات طاقم الفيلم قد سُرقت. كلّ الكاميرات، والعدسات، والحاملات، وكلّ ثانية من اللقطات - المؤتمر بأكمله فضلاً عن عشرات المقابلات عبر عدّة مدن أوروبية، كلّها ضاعت.

صعقني الخبر.

لم يكن فقدان ذاك التسجيل مدمّراً على الصعيد الإبداعي فحسب (يستحيل تكرار المؤتمر)، بل كانت لدينا أيضاً حملة ترويجية حاسمة خطّطنا لإجرائها حول تلك المقابلات، وهو عرض ترويجي كانت شركتنا بحاجة إليه للاستمرار. كان موعد الحملة بعد أسابيع. ونظراً لعدد الشركاء الخارجيين الذين حشدناهم لدعمها، لم يكن المجال متاحاً لتأجيل تاريخ إطلاق الحملة.

لكنّ الأمر المثير للاهتمام أنّ هذا القلق لم يستمرّ سوى لبضع لحظات. لماذا؟ لأنّ فريقي بأكمله يعيش ويتنفّس فلسفة كلّ شيء ممكن. إنّها جزء لا يتجزّأ من ثقافة شركتنا.

خلال تلك المكالمة الهاتفية نفسها، عرض رئيس قسم القصص في الشركة خطّة إعادة تصوير كاملة مع جدول سفر جديد وموافقة الأشخاص الذين ستتمّ مقابلتهم.

أخذت نفساً عميقاً وقلت، «حسناً، يمكننا فعل ذلك. إنّه ممكن تماماً!». وفي غضون بضعة أيّام، حصل الطاقم على معدّات جديدة، وحزم الأمتعة، وعاد إلى أوروبا. أجل، كان ذلك مكثّفاً. وبالفعل، عملنا على مدار الساعة. لكنّنا تعاونّا معاً، واعتمدنا على بعضنا البعض، وأنجزنا المهمّة في الوقت المحدّد، ليس هذا فحسب، بل كان التسجيل الجديد أفضل بكثير من سابقه!

كلّ من يقود شركة أو يدير قسماً أو أسرة يعرف ذلك: الخطأ يحدث دائماً، والمشاكل لا مفرّ منها. فقد تتعطّل التكنولوجيا، أو تقع حوادث، أو يمرض أشخاص. وكلّ هذه المواقف تشكّل فرصاً مثالية لتمرين عضلات فلسفة كلّ شيء ممكن. لكن إذا أردت مضاعفة قدرتك على التغلّب على العقبات، فعليك أن تخفّف من التوتّر وتركّز على النتائج الرائعة...

تجاوز نفسك، وفكّر على أساس نحن، وليس أنا.

التفكير والتصرّف على أساس أنّ كلّ شيء ممكن سيغيّر حياتك جذرياً. ولكن عندما يعتقد الناس من حولك - الأصدقاء، والأسرة، والزملاء - ويتصرّفون هم أيضاً على أساس أنّ كلّ شيء ممكن، ستصبح قادراً على خوض تجارب وتحقيق إنجازات تتجاوز أعظم أحلامك.

أوّلاً، من الأمتع بكثير حلّ المشاكل والتغلّب على التحدّيات معاً. ثانياً، المجموعة التي يمكنك الاعتماد عليها تضاعف على الفور الموارد العقلية، والعاطفية، والروحية، والإبداعية المتاحة. ثالثاً، من المحتمل أكثر أن تثابر على مواجهة العقبات عندما تحصل على دعم الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يؤدّي المزيج التعاوني من الأفكار، ونقاط القوّة، ووجهات النظر المتنوّعة إلى نتائج أعظم وأكثر ثراءً متأصّلة في إحساس أعمق بالهدف.

توضح مقولة مارتن روت التالية تماماً المفارقة التي ينبغي علينا قبولها:

عليك أن تفعل ذلك بنفسك،

لكن لا يمكنك القيام به بمفردك.

أجل، الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكّم به في الحياة هو نفسك، وعليك أن تتحمّل المسؤوليّة الكاملة عن حياتك، دائماً، وبكلّ الطرق المتاحة.

لكن...

نحن البشر بحاجة إلى بعضنا البعض، فهذا متأصّل في تكويننا البيولوجي. ما من أحد منّا يعيش على الجزيرة. اقرأ السير الذاتية، واستكشف التفاصيل الدقيقة في قصّة نجاح أيّ شخص كان، وستجد أنّ العديد من الناس أدّوا دوراً مسانداً في نجاحه.

ومع أنّ الأدوات والنصائح الواردة في هذا الكتاب تنطبق عليك كفرد، إلّا أنّها لا تنتهي هنا. فإذا كنت تريد الحصول على أفضل فرصة لتحقيق أحلامك، عليك بناء بيئة مغذّية من حولك. اجعل من أولويّاتك تعزيز روابطك الاجتماعية. واستثمر في الآخرين من خلال رعاية ودعم قدرتهم على تحقيق أحلامهم هم أيضاً.

هذا ليس مجرّد كلام. إذ تؤكّد عقود من الأبحاث تأثير الروابط الاجتماعية الإيجابية على صحّتنا، وسعادتنا، وأدائنا. فالأشخاص الذين يملكون علاقات اجتماعية قوية، يتمتّعون بمستويات أقلّ من القلق والاكتئاب، وباحترام أعلى للذات، كما أنّهم أكثر تعاطفاً، وثقة، وتعاوناً مع الآخرين، ونتيجة لذلك، يكون الآخرون أكثر انفتاحاً للوثوق بهم والتعاون معهم[2]. والجانب الآخر صحيح أيضاً. إذ أظهرت إحدى الدراسات الهامّة أنّ قلّة الروابط الاجتماعية تشكّل ضرراً أكبر على الصحّة من التدخين، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم[3]. في الواقع، تُعتبر الوحدة قاتلة بقدر تدخين خمس عشرة سيجارة في اليوم.

أمّا الخبر السارّ، فهو أنّ تعزيز العلاقات الاجتماعية يقع ضمن نطاق سيطرتك، وهو أمر ممكن شأنه شأن كلّ شيء آخر.

أنشئ حقل قوّة من حولك

إذا كنت تريد أن تنهض، فانهض بشخص آخر.

بوكر ت. واشنطن

إذا كنت قد توقّفت مؤخّراً عن الشرب، فهل تذهب كلّ يوم بعد العمل إلى المقهى في فترة الحسومات؟ إذا كنت تتعافى من الإدمان على القمار، فهل تذهب لقضاء عطلة في فيغاس؟ إذا اكتشفت أنّك تعاني من عدم القدرة على تحمّل اللاكتوز، فهل تتقدّم بطلب للعمل في متجر للأجبان؟ مستحيل.

لماذا؟ لأنّ لبيئتك تأثير هائل على تفكيرك، وشعورك، وسلوكك. فمع الوقت، من شأن بيئتك أن تساعدك إمّا على النجاح أو الفشل. لهذا السبب، من الأهمّية بمكان أن تأخذ زمام المبادرة وتصيغ باهتمام وعناية بيئة خاصّة بك تتضمّن الأشخاص الذين تختار قضاء وقت معهم.

الهدف من ذلك هو إنشاء حقل قوّة، أي نظام بيئي دائم التوسّع ومليء بالأشخاص الطيّبين والداعمين، حقل يشعر فيه الجميع بالحبّ والاحترام لشخصهم. وفي ما يلي ثلاث خطوات للبدء.

1. استثمر في أصدقاء يعتقدون أنّ كلّ شيء ممكن

قال لي د. مارك هايمان ذات مرّة: «قوّة الأصدقاء أكثر أهمّية من قوّة الإرادة». فمن الصعب أن تغيّر سلوكك أو طريقة تفكيرك إذا لم يكن لديك أصدقاء أو أحبّاء داعمين. لهذا السبب، يجب أن تأخذ زمام المبادرة. شارك ما تعلّمته هنا مع أصدقائك المقرّبين. أعطهم نسخة عن هذا الكتاب، وتحدّث عن أفكارك حول فنجان من القهوة، أو كأس من الكوكتيل، أو وجبة طعام. حوّلوا فلسفة كلّ شيء ممكن إلى جزء من معجمكم المشترك. ساعدوا بعضكم البعض على «البدء قبل أن تكونوا جاهزين» وتذكّروا التركيز على «التقدّم لا الكمال».

إذا كنت شخصاً أكثر ميلاً إلى التنظيم والمساءلة، قد تلهمك الفكرة التالية. فقد وجدت دراسة أجرتها جمعية تطوير المواهب أنّ لديك فرصة بنسبة 65 بالمائة لبلوغ هدف معيّن إذا التزمت تجاه شخص ما. حدّد موعداً للمساءلة، وستزيد فرصك بالنجاح حتّى 95 في المائة. أجل 95 في المئة!

حتّى من دون المساءلة الأساسية، فإنّ وجود أصدقاء يمكن الاعتماد عليهم هو أمر لا يقدّر بثمن. فعندما أجد نفسي في وضع حرج، أتّصل بأصدقائي وزملائي. وسواء كان الموضوع متعلّقاً بالعمل، أو بعلاقة، أو بمشكلة صحّية، لا أخجل من التواصل معهم والقول، «أنا أعرف أنّه بالإمكان حلّ هذا الأمر، لكنّني أواجه صعوبة في معرفة ما يجب عليّ فعله. فهلّا تحدّثنا في المسألة؟».

والسبب الذي يتيح لي فعل ذلك أنّني أستثمر في أصدقائي. فما من شيء أكثر أهمّية بالنسبة إليّ من علاقاتي. وأنا أبذل قصارى جهدي لأبادر في تقديم المحبّة والتشجيع والدعم في رحلتهم نحو تحقيق أحلامهم، وهذا ما يمكنك فعله أنت أيضاً.

2. كن قوّة للخير في مكان العمل

في شركتنا، تجري الأمور على النحو التالي. تطرأ مشكلة ما، فيتمّ تبادل بعض الرسائل النصّية. وعندما ندرك أنّنا أمام مشكلة كبيرة، يقول أحدهم، «لقد حدث شيء ما! فلنسرع لنحاول إيجاد حلّ! «وهذا ما نفعله في كلّ مرّة.

كبالغين، نحن نقضي الغالبية العظمى من حياتنا خلال اليقظة في العمل. بالتالي، وبغضّ النظر عن وظيفتك (مبتدئ، أو صاحب مهنة مستقلّة، أو منسّق، أو مدير، أو مدير تنفيذي)، التزم بأن تكون قائداً يعتقد ويتصرّف على أنّ كلّ شيء ممكن. كن حاضراً في أيّ بيئة كانت، وشمّر عن ساعديك، وكن جاهزاً. ردّد تلك الكلمات كلّما واجهت مشكلة، ثمّ ادعم ذلك بالعمل.

عندما يواجه فريقك عقبة ما، كن أوّل من يقول، «هذه مشكلة عويصة، ولكن لكلّ مشكلة حلّ. نحن قادرون، وإذا تعاونّا، فسوف نتمكّن من إيجاد حلّ». وسيكون لهذا الحضور الواضح، والهادئ، والواثق تأثير إيجابي على فريقك. كما سيساعدك على تحويل التركيز بعيداً عن التوتّر،

واللوم، والاضطراب (أي جميع الحالات السامّة وغير المنتجة، لا سيّما خلال الأزمات) وتوجيهه نحو إيجاد حلّ.

وكما تذكّرنا ماريان ويليامسون: «تزداد الفكرة قوّة عندما تتمّ مشاركتها». فإذا كنت تقود شركة، أو مؤسّسة، أو إدارة، أهدِ هذا الكتاب إلى كلّ عضو من أعضاء فريقك. إذا كنتَ معلّماً أو مدرّباً، فاجعل فلسفة كلّ شيء ممكن مفهوماً أساسيّاً. خذ زمام المبادرة لتضمين فلسفة كلّ شيء ممكن في ثقافتك. فنحن في فريق فوريليو نستخدم الأفكار والأدوات الواردة في هذا الكتاب يوميّاً. وأنا فخورة بالقول إنّ الموظّفين يقولون بانتظام إنّهم يحتلّون «وظيفة أحلامهم» في شركتنا. حتّى إنّهم يمضون الوقت معاً خارج ساعات العمل. وأنا أسمع دائماً عن لقاء أفراد الفريق في إجازاتهم. ما من شركة مثالية، لكنّ شركتنا منتجة ومحبّة وداعمة على نحو لا يصدَّق. وأنا أعتقد أنّ السبب يرجع إلى حدّ كبير إلى أنّ فلسفة كلّ شيء ممكن تشكّل أساس عملنا.

3. كن من دائرة ماري فورليو - احصل على تشجيع لا متناهٍ من جانبنا

تعدّ الوسائط والرسائل التي تستهلكها جزءاً من نظامك البيئي العقلي والعاطفي. فما تقرأه وتستمع إليه يصوغ مشاعرك، ومنظورك، وسلوكك. وإذا استمتعت بهذا الكتاب، فأنا أحب مواصلة دعمك في رحلتك.

نحن نشارك محتوى مجّانياً وحائزاً على جوائز مع المنتمين إلى دائرة ماري فورليو (مشتركي البريد الإلكتروني) كلّ يوم ثلاثاء منذ عقدين تقريباً. وغالباً ما نرسل حلقة جديدة من Marie TV أو ملفّاً صوتياً لماري فورليو. وفي بعض الأحيان، تكفي ملاحظة مودّة شخصية قصيرة لرسم ابتسامة على وجهك. مهما يكن، أنا أعدك: المحتوى الذي نرسله يرفع المعنويات، كما أنّه مسلٍّ ومفيد. فكلّ ما نشاركه سيساعدك على إتقان فلسفة كلّ شيء ممكن واستخدام مواهبك لتغيير العالم. وأنا فخورة بالقول إنّ لدينا آلاف الملاحظات من المشتركين الذين يؤكّدون أنّ رسائلنا الإلكترونية هي الوحيدة التي يقرؤونها وينتظرونها كلّ أسبوع.

اذهب إلى MarieForleo.com/EIF وأدخل بياناتك.

وستحصل على إمكانية الوصول الفوري إلى

موادّ المكافآت والتدريب الإضافي

الذي لم يرد في هذا الكتاب.

سواء كان الأمر يتعلّق بالأصدقاء، أو الزملاء، أو الأحبّاء، تذكّر هذه القاعدة الذهبية في مجال العلاقات. أيّاً يكن ما تتوق إليه، فكن معطاءً.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من الدعم، فادعم غيرك.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من التقدير، فقدّر غيرك.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من الحبّ والقبول، فأحبّ واقبل غيرك.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من الاعتراف، فاعترف بغيرك.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من الاحترام، فاحترم غيرك.

إذا كنت تتوق إلى مزيد من الفهم، فافهم غيرك.

كلّما راودك إحساس بالنقص، أو أنّك «بحاجة» إلى شيء ما، تكون تلك هي اللحظة المناسبة للالتفات وإعطائه لشخص آخر. واعلم رجاءً أنّك لا تستطيع القيام بذلك من باب التلاعب. لا يمكنك أن تعطي وأنت تتوقّع الحصول على شيء بالمقابل، لأنّ الأمر بذلك لا يعود هدية بل مطلباً. عوضاً عن ذلك، أدرك أنّ ما ستقدّمه مجّاناً، ستتلقّاه على الفور. أيّاً يكن ما تعطيه للآخر، فإنّك ستختبره شخصياً.

في نهاية المطاف، فإنّ مقياس حياتنا لا يتحدّد بما نحقّقه لأنفسنا، بل بما نتشاركه، ونعطيه، ونساهم به تجاه الغير. افعل كلّ ما بوسعك لتضع نفسك في بيئة تركّز على المساهمة، لا على الشكوى؛ على العطاء، لا على الأخذ؛ على الخدمة، لا على أهمّية الذات.

مع اقترابنا من خاتمة هذا الكتاب، سأطلب منك معروفاً أخيراً. عدني أن تستمرّ في المضيّ قدماً. أنت روح ثمينة لديها الكثير لإبداعه والمساهمة به في هذا العالم.

نعم، أعرف أنّك تواجه الكثير من الأمور أساساً. ومع أنّك تملك بعض النعم الرائعة (شأننا جميعاً)، إلّا أنّك تواجه أيضاً بعض التحدّيات. غير أنّ الأوقات العصيبة لا تأتي من فراغ، بل تأتي تحديداً عندما تكون مستعدّاً للنموّ لتحقّق ذاتك أكثر. أنت أكثر قوّة وقدرة ممّا تعتقد.

اكتب لي لكي أبقى مطّلعة على نموّك. فأنا أحبّ أن أسمع كيف تستخدم ما اكتشفته هنا لتغيّر حياتك وحياة الآخرين.

وحتّى ذلك الحين، اعتنِ جيّداً بنفسك. فأنت أهمّ ممتلكاتك في هذه الحياة. وتذكّر أن تضحك وتستمتع أيضاً.

استمرّ في لعبتك وفي سعيك إلى تحقيق أحلامك، لأنّ العالم يحتاج حقّاً إلى تلك الموهبة الفريدة التي لا يملكها أحد سواك.

مع كلّ حبّي،

ماري

فينيس بيتش، كاليفورنيا، مارس 2019

لا تشكّ أبداً في أنّ مجموعة صغيرة من المواطنين الملتزمين

والجادّين يمكنهم تغيير العالم. في الواقع،

إنّه الشيء الوحيد الذي حدث يوماً.

مارغريت ميد

ملحق

مزيد من الأمثلة الميدانية

نحن أبطال قصّتنا.

ماري مكارثي

بعد انقطاع المساعدات المالية بنسبة 80 في المائة، رفضت أن تُرفض، وفازت بما يزيد عن 16000 دولار من المنح الدراسية.

قرّرتُ العودة إلى الدراسة للحصول على شهادة في التغذية. فتقدّمت بطلب للحصول على مساعدة مالية ونلت منحة تغطّي عامي الأوّل. هكذا تركت وظيفتي الإدارية، وبدأت بالعمل كنادلة، وانطلقت في رحلتي.

في العام التالي، تمّ تخفيض المساعدة المالية بنسبة 80 في المائة لأنّني كسبت مبلغاً زائداً بعض الشيء من المال من عملي كنادلة. بالطبع، لم يكن بإمكاني تسديد أقساطي الدراسية ممّا أكسبه أو العمل في مناوبات إضافية لأنّني كنت أكافح أساساً في تقسيم وقتي بين العمل والمدرسة. شعرت بالهزيمة، كما لو أنّ حلمي يتبدّد. في ذلك الوقت شاهدت إحدى حلقات برنامج أوبرا SuperSoul Session، قالت فيها تلك المرأة المدهشة (وكانت أنت، ماري!): «كلّ شيء ممكن». ومنذ ذلك الحين، لم تعد حياتي مثلما كانت عليه.

بعدما سمعت تلك الجملة، قلت في نفسي، «من السخيف أن أتوقّف الآن! كلّ شيء ممكن». فبدأت أبحث عن طرق لتغطية تكاليف الدراسة ووجدت أنّ المنح الدراسية هي سبيلي الوحيد. كانت المواعيد النهائية لغالبية المنح الدراسية في منطقتي تقترب. وكان أمامي أسبوعان لكتابة وتقديم خمس مقالات «لنيل منحة استثنائية». وكلّ هذا بينما أتابع دراستي وأعمل في دوام كامل. وهل ذكرت أنّني مصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

نجحت في تحقيق ما أريد من خلال تنفيذ ما وصفته ماري بالضبط (بعدما ذُعرت قليلاً... لا بل كثيراً). غير أنّني فكّكت الوحش الضخم إلى قطع صغيرة. أخذت كلّ مقالة، ووضعت تصميماً، وأدخلت التواريخ النهائية في أجندتي. تعاملت مع كلّ مقالة على حدة، قسماً تلو الآخر، وانتهيت قبل ثلاثة أيّام من الموعد المحدّد. حتّى إنّني وجدت الوقت لعرضها على ثلاثة أشخاص للتدقيق في عملي. سمحت لي تجزئة المشروع والتخطيط له بما يلي: (1) رؤية أنّه قابل للتنفيذ بصرياً (2) الإحساس بالهدوء والتركيز، ما سمح لإبداعي بالتدفّق عوضاً عن أن أكون في حالة من الشكّ الذاتي الدائم.

نتيجة لذلك، حصلت على منح دراسية بالمبالغ التالية: 12,000 دولار، 2,000 دولار، 1,500 دولار، 800 دولار!

أصبحت فلسفة كلّ شيء ممكن أساس حياتي. إنّها ملجأي في الأزمات. أكرّرها بصوت عال وأنا مقتنعة بها. لم أعد خائفة لأنّ هذه الفلسفة أثبتت أنّها حقيقة... كلّ شيء ممكن. شكراً لك ماري. لقد غيّرتِ حياتي ولمستِ قلبي. والكلمات عاجزة عن وصف تقديري لك.

- كاري

تكساس

بعدما أجّل أحلامه الفنّية لمدّة ستّة عشر عاماً، استقال هذا المهندس من عمله واستطاع تحقيق حلمه بكسب عيشه من خلال فنّه.

لطالما رغبتُ في ترك مسيرتي المهنية لأصبح فنّاناً متفرّغاً. فأنا أصنع الفنّ منذ الطفولة، لكن بدلاً من دراسة الفنون، درست الهندسة وأمضيت ستّة عشر عاماً في العمل في التصنيع وتكنولوجيا المعلومات. كنت أبتكر الفنّ خلال كلّ ذلك الوقت، لكنّني أتوق إلى المزيد. فدعمتني زوجتي وأسرتي بأكملها عندما قرّرت أخيراً أن أترك وظيفتي. لم أكن أملك أيّ فكرة كيف سأعيل أسرتي، لكنّني قلت في نفسي، «كلّ شيء ممكن!».

قبلت فرصة للتدريس بدوام جزئي في كلّية الإدارة، وكسبت ما فيه الكفاية للبقاء واقفاً على قدميّ ودفع إيجار الاستوديو الذي أعمل فيه. بدأتُ بتدريس ورش عمل لصنع تماثيل غاناباتي وغيرها من الورش أيضاً. ورغبت في إعطاء هذه الدروس في الولايات المتّحدة، لكن لم يكن ذلك عملياً أو ممكناً لأنّني أعيش في الهند.

غير أنّ أحد أصدقائي عرّفني على التدريس عبر الإنترنت. فقرّرت على الفور إعداد دورة عبر الإنترنت حول كيفية صنع غاناباتي. كان ذلك صعباً، وكان لا بدّ من معرفة كثير من الأمور حول طريقة تسجيل الفيديو، والإضاءة، والتحرير، والصوت، والتسويق، لكنّني سعيد بما فعلت. حقّق الفيديو نجاحاً باهراً! وتمّت تغطية الدورة التدريبية التي أعددتها في وسائل الإعلام المحلّية، وهي لا تزال الدورة التدريبية الوحيدة حول هذا الموضوع على الإنترنت. هكذا توالت

تلك الدروس. وبات لديّ الآن خمس وعشرون دورة تدريبية عبر الإنترنت، كما أنّ لوحاتي انضمّت إلى مجموعات شخصية ومؤسّسية في أكثر من سبعة بلدان. كلّ شيء ممكن!

ـ ماندار

الهند

«عندما يكون الحبّ هو الدافع، فإنّ كلّ شيء ممكن».

توفّي جدّي فجأة. كان يعيش في إنكلترا، بينما أعيش في كالامازو، ميشيغان. كانت لديّ طفلة بعمر الشهرين، وعمل، وزوج وشريك تجاري دائم الانشغال. حُدّدت الجنازة يوم الخميس في تمام الساعة 11:00 صباحاً في قرية صغيرة خارج مانشستر. وكان كلّ عصب في جسدي يحثّني على الذهاب إلى هناك، ولكن بما أنّني أمّ مرضعة، كنت مضطرّة إلى اصطحاب طفلتي...

ساعدتني مانترا «كلّ شيء ممكن» على تنفيذ ما يلي:

- إعادة ترتيب الجداول الزمنية لعائلتي بأكملها.
- العثور على شخص يرعى طفلتي في اللحظة الأخيرة.
- تأمين الأموال اللازمة لشراء تذكرة طائرة في اللحظة الأخيرة.
- حزم الحقائب والاستعداد وضخّ الحليب عند الساعة 2:00 صباحاً.

ومن ثمّ... أصبحت الأمور صعبة حقّاً. غير أنّ عبارة «كلّ شيء ممكن» ساعدتني لتجاوز ما يلي:

- تأخير رحلة الطيران وتفويت رحلة داخلية.
- الاضطرار لتمضية ليلة في عاصفة ثلجية في ديترويت مع طفلتي البالغة شهرين من العمر.
- سماع جملة، «أنا آسف، لكنّ أقرب موعد يمكن أن تصلي فيه إلى مانشستر هو مساء يوم الخميس». (أوه، تبّاً، كلّا)

«كلّ شيء ممكن» هي الجملة التي منحتني الشجاعة للصمود، والتكلّم، وتبديل شركات الطيران، وإيجاد مسار جديد، إلى أن استطعت الهبوط في مطار مانشستر في الساعة 7:00 من صباح يوم الخميس. ثمّ استقلّيت سيّارة للوصول إلى قريته الصغيرة قبل ساعة من الوقت المحدّد،

وكلّ ذلك وأنا أحمل بين ذراعَيّ طفلة لم تتم. لم يسبق لي أن شعرت بالفخر بنفسي كذلك اليوم، وكذلك بكلّ أسرتي. هكذا تمكّنت من تحقيق كلّ ذلك:

- أنفاس عميقة.
- القول لعملاء خطوط دلتا الجوّية: «كلّ شيء ممكن!».
- الكثير من المكالمات الهاتفية.
- عدم قبول لا كجواب.
- الانفتاح على السفر إلى أماكن غير متوقّعة من أجل الوصول إلى وجهتي الأخيرة.

هكذا وصلت إلى جنازة جدّي. واستطعت وداع رجل كان يعني لي العالم بأسره. حملت طفلتي الصغيرة ونحن ندفنه في المقبرة نفسها التي دُفن فيها أسلافي. وهكذا أثبتُّ لنفسي، ولأطفالي، ولأسرتي الكبيرة أنّه عندما يكون الحبّ هو الدافع، فإنّ كلّ شيء ممكن.

- كايت

ميشيغان

تستخدم هذه المعلّمة المتفرّغة جملة كلّ شيء ممكن لحلّ أبسط المهام وتجاوز أكبر العقبات.

لقد غيّرتني مانترا ماري (وأمّها) «كلّ شيء ممكن»، وما زالت تغيّرني بطريقة قويّة. فمن الصعب أن أذكر مشكلة واحدة وحسب ساعدتني هذه المانترا على حلّها، لأنّها تعينني يوميّاً، وغالباً مراراً وتكراراً.

عندما أصابني الذعر مباشرة بعد أن أدركت أنّني فقدت محفظتي، أو عندما يساورني القلق كلّما استحقّ الإيجار - كلّ شيء ممكن. القطارات التي لا تعمل في مواعيدها في عطلة نهاية الأسبوع، وأنا متأخّرة عن موعدي - كلّ شيء ممكن. تحقيق التوازن بين التدريس بدوام كامل في مدرسة عالية الأداء ومتدنّية الدخل، وإطلاق مشروع لممارسة اليوغا، وتأليف كتاب، وتخصيص الوقت للتواصل الإنساني وتنمية الذات - كلّ شيء ممكن.

تساعدني هذه المانترا في مواجهة أصغر المهام وأكبر العقبات. وقد كان لها دور كبير في حياتي بحيث حوّلتها إلى كلمة مرور. فطباعة هذه العبارة عدّة مرّات يوميّاً تمنحني إحساساً بالهدوء والشجاعة لعيش حياة غنية وكاملة.

بمجرّد أن أذكّر نفسي أنّ كلّ شيء ممكن، أصبح أكثر هدوءاً وأصفى ذهناً بدرجة كافية لاتّخاذ الإجراء اللازم. وتتضمّن الخطوة الأولى عادةً وضع قائمة أو طلب المساعدة. أمّا النتيجة النهائية فهي أنّني أحقّق دائماً الهدف المرجوّ. دفعت إيجار منزلي، وتعلّمت مواعيد القطارات في مدينة جديدة، كما تعلّمت كيفية تضمين نموذج دفع على موقعي على الشبكة، وما إلى ذلك. وما زلت أخوض الكثير من اللحظات الصعبة التي أحتاج فيها إلى هذا الدعم، لكنّ مانترا ماري زوّدتني بالطمأنينة والإذن للمضيّ قدماً.

- كاتيا

نيويورك

ساعدت عبارة كلّ شيء ممكن هذه الأمّ العاملة على تدبّر أمورها بعد سفر زوجها.

كان زوجي سيغادر لمدّة ستّة أشهر ضمن عمليّة إعادة انتشار للقوّات التي ينتمي إليها، وكان عليّ أن أجد طريقة لتدبّر أموري مع ولدين وعمل بدوام كامل من دون أن أفقد أعصابي. أردت مواجهة أحد أصعب التحدّيات في حياتي والخروج منها وأنا أقوى وأفضل صحّة.

منحتني مانترا «كلّ شيء ممكن» الثقة للاعتقاد أنّه على الرغم من الوحدة وثقل المسؤولية وكثرة المهام، بإمكاني تماماً تجاوز هذه الأشهر الستّة. كما ساعدتني على اختيار المواجهة عوضاً عن الهرب، والقوّة للبقاء. هكذا، عندما خفت من الظلام كلّ ليلة، استطعت تجاوز الأمر. وعندما اضطررت إلى تدبّر أمر الضرائب، وتربية الأولاد، وتدبير المنزل، والموازنة بين العمل والحياة، نجحت في ذلك. وعندما ضرب البرق الشجرة الوحيدة في فناء منزلي وسقطت على سقف سيّارتنا، استطعت تخطّي المشكلة (بعدما بكيت قليلاً).

عندما عرفت أنّ زوجي سيرحل، شعرت بالعجز التامّ عن عيش حياة طبيعية من دونه. فالفكرة وحدها سبّبت لي الذعر! غير أنّني وجدت طريقة للحصول على بعض المساعدة. فطلبت من حاضنة طفلينا، وهي طالبة جامعية، أن تحتلّ غرفة نوم الضيوف في منزلنا وتعيش معنا مجّاناً مقابل المساعدة مع الأولاد ومرافقتي. وقد سهّل وجودها حياتنا كثيراً وجعلها أكثر متعة! (شكراً لك، بيكا!).

أنجزت المهام اليومية واحدة تلو الأخرى، وتعلّمت إلى حدّ كبير كيف أقدّر نفسي وأرعاها. ففي بعض الأحيان، من الأهمّ بكثير أن يخصّص الإنسان لنفسه الرعاية اللازمة عوضاً عن معرفة كيفية إنجاز غسل الملابس وجلي الأطباق في ليلة من العمل! تعلّمت أيضاً كيف أطلب المساعدة من جيراني وأصدقائي عوضاً عن الانهيار والإحباط (وأنا أنظر إليك أيّتها السيّارة المحطّمة).

ربّما من أكثر الأشياء التي أثّرت بي هي معرفة كيفية الاهتمام بنفسي حتّى أتمكّن من الاهتمام بكلّ شيء آخر. هكذا اشتركت لدى مدرّب شخصي وحصلت على مساعدة بشأن التغذية.

كما اشتريت درّاجة، وركّزت على القيام بالأشياء التي أحبّها لكي أتمكّن من تجديد طاقتي ونشاطي بدلاً من التعرّض للإنهاك المستمرّ.

كانت النتيجة النهائية أنّني تجاوزت الأشهر الستّة تلك وأنا بكامل قواي العقلية. كما وطّدتُ صداقاتي، وأقمت صداقات جديدة. كلّ شيء ممكن، وأنا مسرورة جدّاً لأنّ أحدهم أخبرني بذلك.

- كايلا

ميسوري

«أصبح شعار ماري شعاري وشعارهم، وأعلم أنّهم سيعلّمونه لأطفالهم في المستقبل».

في أحد الأيّام، كاد إطار سيّارتي أن ينفجر، ولم أكن أملك أيّ فكرة عمّا يجب فعله. فتذكّرت شعار ماري وبحثت على غوغل عن موديل سيّارتي وضغط هواء الإطارات في محطّة الوقود، ثن قمت بحلّ مشكلة الإطار خلال دقيقتين. وهذا ما أثبت لي أنّ كلّ شيء ممكن ومنحني الثقة بنفسي.

منذ ذلك الحين، مضيت قدماً حتّى حصلت على وظيفة جيّدة الأجر. كما بدأت أدير مشروعاً جانبياً خاصّاً بي. وأصبح لديّ مجموعة من الأدوات لاستمداد القوّة، فضلاً عن صندوق أدوات خاصّ بي مكّنني من شراء منزل جديد مكوّن من أربعة غرف نوم بجوار البحر في أيرلندا. لقد علّمت شعار ماري عن طريق الأقوال والأفعال لأطفالي الأربعة. وثلاثة منهم أصبحوا مستقلّين، يدرسون القانون والمحاسبة وعلم النفس، ويعيشون جميعاً ويعملون بشكل مستقلّ عنّي من دون أخذ أيّ قرض. أصبح شعار ماري شعاري وشعارهم، وأعلم أنّهم سيعلّمونه لأطفالهم في المستقبل.

- إيلين

إيرلاند

استخدمَت فلسفة كلّ شيء ممكن لتستمدّ الشجاعة وتتخلّص من علاقة خطرة وتبدأ حياة جديدة.

لم يكن يفترض بي أبداً أن أخوض تلك العلاقة. كانت كلّ إشارات الإنذار موجودة، لكنّني تجاهلتها. وفي إحدى الليالي، بعد أشهر من الشجارات الرهيبة، وصل الأمر إلى نقطة بشعة ومخيفة. فكان عليّ أن أحزم كلّ ما أملكه - منزل كامل مليء بالأثاث، فضلاً عن مكتبي، وجروَين جميلين - ووضعها كلّها في مخزن بنهاية اليوم التالي.

في ذلك الوقت، كنت أعرف جملة «كلّ شيء ممكن»، لذلك رحت أردّدها مراراً وتكراراً. ردّدتها على الهاتف للأصدقاء الذين كانوا خائفين عليّ جدّاً. ورددتها للعاملين الذي أتوا خلال ساعتين لنقل أغراضي. كما ردّدتها لإحدى جاراتي التي أتت لمساعدتي على حزم أمتعتي وأثمن مقتنياتي. رحت أقول طوال اليوم، «كلّ شيء ممكن».

كانت تلك الأشهر التسعة فظيعة ومرعبة، لكنّها قادتني إلى أسعد النهايات لأنّني استطعت السيطرة على تفكيري بهذه الجملة الواحدة. لقد ساعدتني على الاستمرار لأنّني لم أكن أملك الوقت للتوقّف والإحساس بالخوف.

قسّمت كلّ مهامي خطوة خطوة. أوّلاً، اتّصلت بالشرطة حرصاً على سلامتي. ثمّ بحثت على الإنترنت عن عمّال يمكنهم تلبيتي في هذا الوقت الضيّق (لم أكن أعرف أنّه بإمكاني إيجادهم، لكنّني تمكّنت من ذلك حمداً لله). ثمّ استأجرت مخزناً، وطلبت من قريبي، المحامي، أن يكتب لي خطاباً. وفي تلك الأثناء، ملأت الصناديق، وأتى العمّال وأخرجوا كلّ شيء بحلول الساعة السادسة من ذلك المساء. ما زلت أرتعش عندما أفكّر في الأمر. وما زلت أشعر بالفخر الكبير بنجاحي وبالقوّة التي تمتّعت بها.

ما زلت أستعمل شعار كلّ شيء ممكن اليوم. انتقلت إلى تكساس، والتقيت برجل أحلامي، وتزوّجت. والآن، نحن نعيش في منزل جميل في كاليفورنيا، وأعمل على مشروع أحبّه حقّاً.

- جوليا

كاليفورنيا

«في الذكرى السنوية لوفاة أمّي، أنارت جملة كلّ شيء ممكن قلبي من جديد».

بعدما توفّيت والدتي، خسرت أملي في هذه الحياة. كنت قد فقدت والدي وأنا في التاسعة عشرة، وأصبحت الآن يتيمة. كانت أمّي صديقتي المقرّبة، وبعد وفاتها، شعرت أنّني خسرت منارتي وغرقت في الظلام. لم يعد يبدو لي أيّ شيء ممكناً بعد الآن.

في الذكرى السنوية لوفاتها، وجدت في بريدي الإلكتروني جملة «كلّ شيء ممكن»، وأنارت ماري قلبي من جديد. فأنا لم أجد فيها حلّاً معيّناً لمشكلة معيّنة، بل أحدثت تحوّلاً كاملاً بداخلي، واتّسع قلبي. انفتحت عيناي على العالم ثانية، وشعرت أنّ الحياة تدبّ في أوصالي من جديد، واكتسبت الحكمة في نظرتي إلى الحياة.

هذا ما كنت أفعله كلّ يوم، حتّى عندما شعرت أنّني أنهار ولم أعد أستطيع مواجهة يوم آخر. لقد اخترت أن أتمالك نفسي... من أجل زوجي، وأطفالي، وقبل كلّ شيء، من أجل نفسي. وما زالت جملة «كلّ شيء ممكن» شعاري اليومي. إنّها الرسالة الأهمّ (بالإضافة إلى اللطف والاحترام) التي أربّي أطفالي عليها، وبتُّ أسمعهم الآن وهم يردّدونها لأصدقائهم.

أنا لم ألتق بماري قطّ، ومع ذلك فقد أرشدتني إلى حقيقتي في أحلك اللحظات في حياتي. كانت رسالتها منارة. وهي لا تتعلّق بفعل أمر واحد بطريقة مختلفة، بل تشكّل نمط حياة كامل في هذا العالم... كلّ يوم، سواء في الظلام، أو في الظلّ، أو تحت الشمس الساطعة. في لحظات الفرح والألم، كلّ شيء ممكن، دائماً.

- باتريسيا

كيبيك

ساعدتها فلسفة كلّ شيء ممكن على إعادة النظر في فكرة رواية قديمة بمنظور جديد.

بدأتُ بكتابة رواية منذ مدّة. كنت أمّاً شابّة تواجه التحدّيات التي تطرح نفسها في ذلك الوقت المعيّن. فبالإضافة إلى تربية ثلاثة صغار، كنّا نهتمّ بكبير في السنّ يعاني من مرض ألزهايمر. وبعد مروري بمقبرة ورؤية اسمي على شاهد قبر، كتبت قصّة قصيرة، تحوّلت في ما بعد إلى فكرة لرواية من النوع الواقعي السحري.

خلال السنوات القليلة التالية، تابعت دراستي ونلت شهادة الدكتوراه، الأمر الذي تطلّب منّي تأجيل كلّ شيء آخر. وبعد مدّة قصيرة من التحاقي بكلّية B-School، اتّخذت قراراً بإعادة النظر في تلك الرواية. مع أنّني كنت لا أزال متحمّسة للموضوع، إلّا أنّه لم يعد العمل عليه ممكناً بفكرته الأصلية. فشعرت بالإحباط لأنّني كنت قد تعهّدت بإنهاء الرواية بمجرّد حصولي على شهادتي.

جلست مجدّداً أمام لوحة المفاتيح، لكن بعد أيّام من التحديق إلى تلك الكلمات القديمة والصفحات الفارغة، وقعت على حديث لماري في برنامج أوبرا، أطلق فجأة العنان لفيضان من الأفكار.

أدركت أنّ المشكلة التي كنت أواجهها كانت نتيجة لكوني امرأة مختلفة اليوم عمّا كنت عليه عندما كتبتُ القصّة القصيرة. وعندما انفتحت على تلك العمليّة من دون إلحاح أو تصوّرات مسبقة، وجدت الإجابات. فأدخلت شخصية جديدة وبدأ كلّ شيء يتحرّك، لا سيّما لوحة المفاتيح تلك! إنّها هبة، وكلّ شيء ممكن! وأنا ممتنّة كثيراً لهذه التوصيات.

- ليليان

نيويورك

ضغطَت على الحكومة لمساعدة جدّيها على إبقاء مصدر دخليهما الوحيد.

أعلنت حكومة ولايتنا أنّها ستلغي تراخيص سيّارات الليموزين، وتلقي بها في صندوق القمامة بكلّ بساطة. كان جدّاي في العقد التسعين من عمرهما، ويملكان خمسة تراخيص يؤجّرانها لكسب رزقهما. صحيح أنّ الدخل كان متواضعاً، لكنّه يكفي حاجاتهما. غير أنّهما بهذا القرار سيخسران كلّ شيء.

في ذلك الوقت، كنّا نسمع قصصاً مدمّرة عن أصحاب تراخيص سيّارات الأجرة والليموزين ومشغّليها الذين يقدمون على الانتحار. وقد دمّر الأمر جدّي. كان شخصاً فخوراً بما حقّقه وعمل بجدّ من أجل عائلته. كما كان سعيداً باستقلاليته المالية وامتلاكه أصولاً يستطيع توريثها لأطفاله التسعة.

وقد أصبح ضعيفاً جدّاً الآن لرعاية استثماراته. لذلك، عندما أصدرت الحكومة هذا الإعلان، أصبحت الكرة في ملعبي. لم أكن أعرف شيئاً عن هذه الصناعة، ولا عن السياسات (ولا حتّى من هو عضو الحكومة الذي يجب أن أتواصل معه!).

قلت في نفسي، «كلّ شيء ممكن»، وعرفتُ انّني أستطيع حلّ هذه المشكلة. تقدّمت خطوة تلو الأخرى. ذهبت إلى اجتماع لأصحاب سيارات الليموزين لأوّل مرّة في حياتي وعبّرت عن مخاوفي. ثمّ نظّمت اجتماعاً مع أشخاص آخرين لديهم المخاوف نفسها. وبدأتُ بتأسيس جمعية، ثمّ نظّمت احتجاجات وحملة في وسائل التواصل الاجتماعي لإجبار الحكومة على التحدّث معي (كانوا قد استبعدوني من كلّ شيء).

اكتشفت أنّ اتّخاذ الخطوة الأولى يجرّ فيضاً من التأثيرات المتسلسلة. وأنا أتحمّس الآن بشدّة حيال التحدّيات التي أواجهها لأنّها تشكّل عادة نقطة انطلاق نحو شيء أكبر. في النهاية، ظهرتُ في وسائل الإعلام، وقدّمتُ عروضاً إلى اللجان البرلمانية، وتحدّثتُ مع عدد لا يحصى من السياسيين. لقد بذلت كلّ ما في وسعي لإحداث تغيير.

في نهاية المطاف، تراجعت الحكومة عن قرارها - وما زال جدّاي يتقاضيان ذلك الدخل. لقد استطعتُ حلّ تلك المشكلة!

أصبحت جمعيّتي الآن الهيئة الرئيسة، كما أنّني أشارك في المجموعة المرجعية للصناعة التابعة للحكومة. فرغبتي في مساعدة جدّي، ساعدت كثيراً من العاملين في مجال تأجير الليموزين في كوينزلاند. كما أنّني كوّنت صداقات رائعة وتعلّمت الكثير من الأمور الجديدة. حتّى أنّ أحد كبار الموظّفين الحكوميين قال لي إنّني يجب أن أبدأ بتعليم الناس كيفية الضغط على الحكومة!

أنا أعرف أنّ كلّ شيء ممكن، لقد ولدت وأنا أعرف ذلك. إلّا أنّني لم أستطع تطبيق ذلك إلى أن عبّرت عنه ماري بشكل رائع. والآن، كلّما واجهت تحدّيات جديدة، أسمعها وهي تقول، «كلّ شيء ممكن»، فأقول، «أجل، إنّها على حقّ، والآن لنبدأ العمل».

- جاكي

أستراليا

هل تذكر ذاك الشاب الذي استسلم؟

لا أحد يذكره أساساً.

المصدر مجهول

المَصَادِرِ وَالمَرَاجِع

الفصل الأول: برتقالة تروبيكانا

1. Tristram Stuart, Waste: Uncovering the Global Food Scandal (New York: W. W. Norton, 2009).

2. Ten Great Reasons to Give to Charity,» The Life You Can Save,» accessed March 15, 2019, https://www.thelifeyoucansave.org/learn-more/why-donate#collapseFAQs.

الفصل الثالث: أعجوبة الاعتقاد

1. Walter A. Brown, «Expectation, the Placebo Effect and the Response to Treatment.» Rhode Island Medical Journal, May 19, 2015, http://rimed.org/rimedicaljournal/2015/05/2015-05-19-cont-brown.pdf.

2. Ulrich W. Weger and Stephen Loghnan, «Mobilizing Unused Resources: Using the Placebo Concept to Enhance Cognitive Performance,» The Quarterly Journal of Experimental Psychology, https://www.tandfonline.com/doi/f igure/10.1080/17470218.2012.751117..

3. Minutes, «Marva Collins 1995 Part 1,» YouTube, 60 https://www.youtube.com/watch ?v=h8b1Behi9FM.

4. Alyssa Toomey, «Oprah Winfrey Talks Barbara Walters Legacy.» E! News, May 16, 2014, http://www.eonline.com/news/542751/oprah-winfrey-talks-barbara-walters -legacy-former-view-host-gets-teary-eyed-while-talking-about-her-final-show.

5. American Psychological Association, «Marriage and Divorce,» .https://www.apa.org /topics/divorce

6. McKinley Irvin Family Law, «32 Shocking Divorce Statistics,» https://www.mckin leyirvin.com/family-law-blog/2012/october/32-shocking-divorce-statistics.

الفصل الرابع: كفى أعذاراً

1. Victor Mather, «Bethany Hamilton, a Shark-Attack Survivor, Reaches an Unlikely Crest,» New York Times, May 31, 2016, https://www.nytimes.com/2016/06/01/sports /bethany-hamilton-world-surf-league.html; «Learn About Bethany,» BethanyHam ilton.com, https://bethanyhamilton.com/biography; «Bethany Hamilton Biography,» Biography, https://www.biography.com/people/bethany-hamilton.

2. Tererai Trent, The Awakened Woman: Remembering & Reig niting Our Sacred Dreams (New York: Enliven/Atria, 2017); «Have an Impossible Dream? This Woman Proves You Can Achieve It,» MarieTV, https://www.marieforleo.com/2019/03/tererai-trent -achieve-your-dreams.

3. Nicholas Kristof, «Triumph of a Dreamer,» New York Times, November 14, 2009, https://www.nytimes.com/2009/11/15/opinion/15kristof.html; Nicholas D. Kristoff and Sheryl WuDunn, Half the Sky: Turning Oppression into Opportunity for Women Worldwide (New York: Vintage Books, 2010); «A Remarkable Story,» Tereraitrent.org, https://tereraitrent.org/about.

4. The author is of this passage is questionable. While often attributed to pastor Chuck Swindoll, this quote appears in Nell W. Mohney's Don't Put A Period Where God Put a Comma. It's also attributed to Cosmas in From Trials to Triumphs by Ambassador Udo Moses Williams and Eno Udo Williams. Regardless of who said it, the sentiment is spot on.

5. «Have an Impossible Dream?,» MarieTV.

6. Nick Bilton, «Steve Jobs Was a Low-Tech Parent,» New York Times, September 10, 2014, https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech -parent.html.

7. S. Andrews, D. A. Ellis, H. Shaw, L. Piwek, and J. Pietsching, «Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use,» PLoS ONE 10: 10, October 28, 2015, http://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004.

8. «Cost of Attendance,» NYU Langone Health, https://med.nyu.edu/education/md -degree/md-affordability-financial-aid/cost-attendance.

9. Medha Imam, «$2.9 billion unused federal grant awards in last academic year.»

الفصل الخامس: كيفية التعامل مع الخوف من أيّ شيء

1. Alicia Eaton, Fix Your Life with NLP (New York: Simon & Schuster, 2013).

الفصل السادس: ليكن حلمك محدًّدا

1. Sandhya Bhaskar, «'There Is No Difference: Laverne Cox Talks Gender Identity in Memorial Hall,» The Panther, March 4, 2019, http://www.thepantheronline.com /news/no-difference-laverne-cox-talks-gender-identity-memorial-hall.

2. Erin Staley, Laverne Cox (New York: The Rosen Publishing Group, 2017).

3. Jazz Jennings, «Laverne Cox,» Time, April 15, 2015, .http://time.com/3822970/laverne -cox-2015-time-100

4. Brian McVicar, «‘Orange Is the New Black’ Actress Discusses ‘Gender Police,’ Struggles Faced by Transgender People,» MLive, March 19, 2014, https://www.mlive.com /news/grand-.rapids/2014/03/orange_is_the_new_black_actres_1.html

5. Jane Mulkerrins, «Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the New Black and Caitlyn Jenner,» The Telegraph, June 10, 2016, https://www.telegraph.co.uk/on - dema nd/ 2016/ 0 6/10/ laver ne - cox-.on-g row i ng-up -t ra ns- ora nge -is -t he - new -black-and-cait

6. Laverne Cox at Creating Change 2014,» National LGBTQ Task» Force, February 5, 2014, YouTube video, 30:46, .https://www.youtube.com/watch?v=6cytc0p4Jwg

7. Mulkerrins, «Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the «.New Black and Caitlyn Jenner

8. Regan Reid, «10 Teachable Moments from Laverne Cox’s Incredibly Inspiring Talk at WorldPride,» IndieWire, June 26, 2014, https://www.indiewire.com/2014/06

teachable-moments-from-laverne-coxs-incredibly-inspiring--10/ .talk-at-worldpride -213999

9. Benjamin Lindsay, «Laverne Cox on Breaking Barriers in Hollywood & Advocating for the Marginalized,» Backstage, March 8, 2017, https://www.backstage.com/maga zine/article/laverne-cox-breaking-.barriers-hollywood-advocating-marginalized -5039

الفصل الثامن: التقدّم لا الكمال

1. Alaska Injury Prevention Center; Critical Illness and Trauma Foundation, Inc.; American Association of Suicidology,»Alaska

Suicide Follow-back Study Final Report,» September 1, 2003—August 31, 2006, http://dhss.alaska.gov/SuicidePre .vention/Documents/pdfs_sspc/sspcfollowback2-07.pdf

2. Prem S. Fry and Dominique L. Debats, «Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits as Predictors of Mortality in Older Adults,» Journal of Health Psychology 14, no. 4 (2009),513–24, .doi:10.1177/1359105309103571

3. Fry and Debats, «Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits»; Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt, «Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Def initional, and Treatment Issues,» in. Perfectionism: Theory, Research, and (Treatment, ed. Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt (Washington, DC: American Psychological Association, 2002), 5, .http://dx.doi.org/10.1037/10458-001

4. Ira Glass, «The Gap,» produced by Daniel Sax, This American .Life, January 25, 2014, https://www.thisamericanlife.org/extras/the-gap

5. Carol Dweck, Mindset: The New Psycholog y of Success (New .(York: Random House, 2006

الفصل التاسع: ارفض أن تُرفض

1. .(Seth Godin, This Is Marketing (Portfolio: New York, 2018

الفصل العاشر: العالم يحتاج إلأى موهبتك الفريدة

1. Jaruwan Sakulku, «The Impostor Phenomenon,» International Journal of Behavioral Science 6, no. 1 (2011), https://www.tci-.thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/521

2. Brené Brown, «Finding Shelter in a Shame Storm (and Avoiding the Flying Debris),» Oprah.com, http://www.oprah.com/spirit/brene-.brown-how-to-conquer-shame -friends-who-matter/al

خاتمة: السر الحقيقي للنجاح الدائم

1. Booker T. Washington, Louis R. Harlan, and Raymond Smock, The Booker T. Washington Papers, (Urbana IL: University of Illinois Press, 1972).

2. Richard M. Lee and Steven B. Robbins, «The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity,» Journal of Counseling Psychology 45(3), 338–45, http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338.

3. J. S. House, K. R. Landis, and D. Umberson, «Social Relationship and Health,» Science 241 (4865), July 29, 1988, 540–45, http://science.sciencemag.org/content/241/4865/540.

4. Savada Chandra Tiwari, «Loneliness: A Disease?,» Indian Journal of Psychiatry 55(4): 320–22, October 2013, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3890922.

Notes

[1←]
لدى Apple ميزة تدعى Screen Time تعمل بالطريقة نفسها تقريباً.

[2←]
ساعة = 15.20 يوماً كاملاً. وإذا جعلنا من هذه المدّة وقت يقظة وتركيز، ستحصل على 45 يوم عمل إضافي من 8 ساعات في السنة.

[3←]
أكثرها شيوعاً: (1) الخوف من قلّة البراعة و(2) الخوف من عدم نيل محبّة الآخرين. هل تعاني من أيّ منهما؟ إذاً، أهلاً بك بيننا.

[4←]
مطرب راب وممثل أمريكي من مواليد نيوجيرسي، 16 فبراير 1958. اسمه الحقيقي تريسي لورين مارو.

[5←]
بالطبع، مضايقات الإنترنت تختلف عن التهديدات الخطرة بالأذى، أو العنف، أو القتل. فإن هدّدك شخص ما، اتّصل بالسلطات على الفور.

[6←]
بقيّة أسباب الندم هي بالترتيب: «أتمنّى لو لم أشقَ في عملي إلى هذا الحدّ»، «أتمنّى لو كانت لديّ الشجاعة للتعبير عن مشاعري»، «أتمنى لو بقيت على اتّصال بأصدقائي»، «أتمنّى لو سمحت لنفسي أن أكون أكثر سعادة».